

Carol CANNON

PERFECT

*How to break the
cycle of codependency*

PERFECTĂ

cum să ieși din cercul vicios
ai codependenței și adicției

0
Mastery Press

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CANNON, CAROL

Imperfect într-o familie perfectă: Cum să ieși din cercul vicios al codependenței și adicției / Carol Cannon; trad.: Nicoleta C. Turtoi, Daniel Ban - Arad : Majesty Press International, 2011

ISBN 978-973-88210-1-9

I. Turtoi, C. Nicoleta (trad.)

Ban, Daniel (trad)

831.2

Originally published in the U.S.A. under the title:

Growing up imperfect in a "perfect" family. Never Good Enough: How to break the cycle of codependence and addiction for the next generation

Copyright © 2003 Pacific Press Publishing

Imperfect într-o familie perfectă: Cum să ieși din cercul vicios al codependenței și adicției

Copyright © 2011 by Majesty Press International - Arad, România

Reproducerea în orice formă, în totalitate sau a unei părți din volumul de față se va face doar cu acordul prealabil în scris al editurii Majesty Press International.

Traducere: Nicoleta C. Turtoi, Daniel Ban

Redactare: Bogdan Gheorghică

Coperta: Elisabeta Kalman

Tehnoredactare: Lucian Stana

ISBN 978-973-88210-1-9

Editura **Majesty Press International**

Adresa: Str. Victor Hugo nr. 7, Arad 310345, jud. Arad
Telefon: 0257 347 999
Mobil: 0740 116 189
Fax: 0357 811548

Email: info@majestypress.com
Web: www.majestypress.com

Cuprins

Introducere	7
-----------------------	---

Partea 1 rImpactul codependenței asupra familiilor creștine

1. Codependentul să se ridice în picioare.	17
2. Când „a ști ce trebui să faci” nu este suficient	28
3. Păcatul, adevărata dependență	36
4. Anestezie pentru suflete rănite.	45
5. Dependența, boală din culpă.	53
6. De ce creștinii conservatori au un risc crescut de adicție. . .	65

Partea a 2-a: Dependențe ascunse în rândul creștinilor

7. Adicții aprobate oficial	79
8. Abandonarea sinelui.	93
9. Strădania neputincioasă de a face binele.	104
10. Religia ca ameliorator afectiv.	116
11. Confesiunile unui dependent de Biserică	127
12. Boala vitezei	137
13. Cum să devii martir.	153

Partea 3: Anatomia familiei disfuncționale

14. Vise năruite, inimi rănite, jucării stricate.	163
15. Doborât de foc amical.	178
16. Veșminte ale neprihănirii, haine ale rușinii.	192
17. Cine deține controlul - tu sau sentimentele tale?.	208
18 Trebuie să nu ai granițe ca să fii altruist?.	221
19. Ce nu am învățat la grădiniță	229
20. Biserica - o familie disfuncțională?.	246

Partea 4: Născut a treia oară: Recuperarea din codependență

21	Scuzați-mă, vi se văd simptomele!	261
22	Ambiție „sfântă”.	269
23	Vindecare pentru copiii adulți ai vameșilor și fariseilor. . .	278
24	Când Duhul Sfânt a venit la Akron.	291
25	Bucuria în Domnul și în recuperare.	301

Introducere

Creștini veritabili se întreabă de ce. *De ce* încalcă urmașii lor credințele și valorile parentale păstrate cu sfințenie? De ce încep să consume droguri și alcool? De ce sunt mâncați de vii de anorexie? De ce sunt prinși fără scăpare în relații abuzive? Există motive, dar probabil nu cele la care ne-am gândi.

„Mulți dintre tinerii acestei generații, spunea Ellen White, în mijlocul bisericilor, instituțiilor religioase și căminelor creștine autentice, aleg drumul spre distrugere. Adoptă obiceiuri necum-pătate; apoi cad în practici necinstite pentru a-și putea întreține obiceiurile. Inimile părinților lor sunt frânte. Înstrăinate de Dumnezeu, respinse de societate, aceste suflete nu au speranță nici pentru viața aceasta, nici pentru cea viitoare.”

„Se vorbește despre acești păcătoși ca fiind fără speranță, spunea Ellen White, dar Dumnezeu nu-i privește astfel. El înțelege *toate circumstanțele* care au contribuit la ceea ce sunt ei acum și-i privește cu milă.” Și apoi, adaugă: *„Aceștia sunt o categorie de oameni care au nevoie de ajutor.”*

Problemele pe care le au copiii crescuți în cămine conserva-toare cu drogurile sau cu alte vicii înrudite nu se dezvoltă într-o eprubetă. Un anumit rol le revine și circumstanțelor. Comporta-mentul negativ al copiilor noștri nu are de-a face numai cu ei înșiși, ci, în egală măsură, cu familiile și bisericile noastre. Impactul nostru

¹ Ellen White, *Divina vindecare* (Mountain View, Calif.: Pacific Press, 1942), p.171, 172, subliniere adăugată.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

asupra comportamentului lor poate fi incriminat în aceeași măsură ca perversitatea lor!

Noi, adulții, presupunem că putem atribui comportamentul auto-distructiv al tinerilor noștri lipsei convertirii, neglijenței parentale, greșelilor instituționale sau imperfecțiunilor Bisericii. Deși acești factori pot să fie implicați, există și o altă posibilitate care merită luată în considerare: prezența unor dependențe ascunse în noi înșine care, transmise copiilor noștri, cresc în liniște, ca niște tumori nevăzute, și totuși mortale. Dezvoltarea unor astfel de tumori într-o dependență fătășă, în plină floare, poate necesita ani de zile. Pe parcursul acestei perioade, patologia poate să treacă practic neobservată. Uneori se manifestă abia în generația următoare, apărând inițial subtil, nedescoperindu-se în formele cele mai maligne decât în a treia sau a patra generație.

Indiferent de cât de silențioasă ori subtilă este progresia bolii, ea se va exterioriza în cele din urmă într-o formă dramatică: dependență de alcool sau de droguri, anorexie, bulimie, dependență de sex etc... Sau va apărea ca o dependență mai puțin dramatică, dar la fel de devastatoare, într-un proces sau într-o activitate similară dependenței de droguri, al cărei potențial distructiv este similar alcoolului și altor droguri.

De exemplu, este universal recunoscut faptul că dependența de muncă are același impact asupra generației următoare ca alcoolismul: copiii alcoolicilor și copiii celor dependenți de muncă vor suferi în aceeași măsură de tulburări de adicție (dependență, n.tr.) invalidante. Dacă ar fi să comparăm simptomele acestor copii, nu am putea face diferența între cei cu părinți alcoolici și cei cu părinți dependenți de muncă. Iar specialiștii sugerează că, din punct de vedere al rezultatelor terapeutice, copiii celor din ultima categorie sunt mai dificil de tratat decât copiii alcoolicilor.

Multe familii religioase rigide copiază fără să-și dea seama tiparele disfuncționale din familiile alcoolicilor, ceea ce duce la un risc crescut de adicție pentru generația următoare. Neglijența sau compulsiunea (tip de conduită în care individul se simte constrâns

a acționa sub efectul unei forțe interne obsesionale, amenințat de angoasă, de culpabilitate, n.tr.) parentală de orice fel are un efect negativ asupra copiilor. Trebuie să explorăm aceste realități dureroase și să ajungem să înțelegem prezența compulsiunii și adicției în căminele și bisericile noastre, dacă sperăm să prevenim suferința și pierderile ulterioare.

Cartea aceasta ne va așeza cu tălpile pe foc. Va examina de ce atât de mulți copii din familii fundamentaliste simt că nu sunt niciodată suficient de buni - decorul psihologic pentru comportamentul compulsiv. Va explica de ce simt nevoia să-și trateze emoțiile cu droguri, activități și substanțe chimice care dau dependență.

Participând la procesul de recuperare a sute de tineri adulți/ copii din familii conservatoare, am ajuns să înțeleg că este aproape imposibil pentru copii să se simtă în largul lor în căminele perfecționiste. Părinții care se judecă pe ei înșiși fără milă tind să-și judece copiii în același fel.

Într-un mediu auster, lipsit de încurajare, copilul nu-și dezvoltă un *respect de sine* scăzut. Pur și simplu nu-și dezvoltă *nicium fel de sine*. Și apoi, unii creștini bine intenționați vin și-l avertizează că lupta cea mai importantă va fi cu șinele! Lupta nu este cu șinele. Lupta este cu *absența* sinelui.

I-am văzut pe mulți tineri prețioși, inclusiv pe fiii mei, plângând în timp ce descriau sentimentul care îi încerca, și anume acela că nu reușeau să-și mulțumească părinții, că nu se puteau ridica la înălțimea așteptărilor Bisericii, că nu puteau să atingă idealul dorit de Dumnezeu. M-a durut să observ tristețea și rușinea lor, deoarece știam că și eu contribuiseam la ele.

Mediul unui copil are un impact extraordinar asupra potențialului său adictiv sau non-adictiv. Fiecare sistem din care face el parte - familia, școala, biserica, societatea ca întreg - are puterea de a-i afecta imaginea de sine. Dacă unui copil i se implantează îndoeli referitoare la valoarea și competența lui de către o persoană sau o instituție, el sau ea este privat/ă de resurse vitale pentru o viață

de succes. Din punctul acesta, impulsul spre escapism și dependență crește, spune Stanton Peele.²

Vestea cea bună este că schimbarea este posibilă! Din acest motiv, mi-ar plăcea să vă împărtășesc din experiența, puterea și speranța pe care le-am primit în douăzeci și cinci de ani de luptă cu dependențele mele nesănătoase, precum și lucrând cu alți dependenți de substanțe și creștini codependenți. Poate că nu sunt singura care nu a știut care este problema și cum să o „rezolve”. Bineînțeles că am încercat să o rezolv și, mulțumiri fie-I aduse lui Dumnezeu, am eșuat.

Este greu pentru mine să analizez problema adicției și a codependenței din Biserică pentru că sunt a patra generație de adventiști de ziua a șaptea. Identitatea mea este strâns legată de moștenirea mea religioasă. A trata riscurile care vin odată cu creșterea într-un cămin creștin, a recunoaște că părinții perfecționiști pot fi toxici și a scrie cu candoare despre slăbiciunile noastre reprezintă amenințări pentru mine, deoarece am fost dependentă de credința conform căreia creștinii trebuie să aibă întotdeauna dreptate și să fie perfecți. Dacă și tu ai crezut același lucru, te invit să-I cerem împreună lui Dumnezeu curaj și sens, în timp ce examinăm aceste probleme neliniștitoare.

În paginile care urmează, vom studia factori specifici care sabotează eforturile părinților creștini de a-și crește copiii în teamă de Domnul. Vom studia de ce copii creștini buni din familii creștine autentice se rănesc pe ei înșiși și își rănesc familiile căzând victime unui comportament adictiv.

În Partea I, vom compara familia haotică alcoolică și familia religioasă conservatoare și vom observa că oricare dintre acestea poate predispune copiii la adicție. Cum copiază aceste familii care „arată bine” tiparele disfuncționale ale familiilor abuzive, dependente? Este posibil ca părinții creștini să nu fie disponibili din punct

de vedere emoțional pentru copiii lor, asemenea părinților alcoolici? Cum formează ei în mod neintenționat un comportament adictiv?

Vom descrie adicția drept parte intrinsecă a condiției umane, „drama spiritului uman care răspunde la stresul vieții”³, după cum spune William Linters. Vom discuta faptul că familiile fundamentale pot avea un risc de dependență mai mare decât media și vom descoperi că fiecare dintre noi suntem vulnerabili la o anumită formă de adicție.

În Partea a II-a vom explora adicțiile ascunse din familiile conservatoare și vom demonstra felul în care acestea au impact asupra copiilor. Ce se întâmplă când părinții încearcă *din răspuțeri* să se comporte corect? Cum îi predispune aceasta pe copii la dependență? Vom examina anumite adicții „aprobat oficial” și efectul lor asupra dezvoltării sociale, emoționale și spirituale a copiilor.

Partea a III-a este dedicată anumitor aspecte specifice ale recuperării care, pentru anumiți creștini, vor fi dificil de acceptat. Mulți pun la îndoială faptul că psihoterapia este potrivită, încurajează terapia egoismul? Este egoist să ai grijă de tine? Sunt emoțiile dăunătoare? Și este rău să-ți aperi drepturile? Grijă sănătoasă de sine, exprimarea adecvată a sentimentelor și stabilirea granițelor sunt esențiale pentru recuperarea din codependență și din alte compulsii, dar în cercurile creștine există multe prejudecăți referitoare la ele.

Codependență este o problemă complexă. Creștinii codependenți se confruntă cu provocări distincte. Înclinațiile lor istorice și teologice pot transforma recuperarea într-o sarcină înspăimântătoare și dificilă. Este posibil să te bucuri în Domnul și în terapie. Dar este nevoie de credință pentru a sta pe malul Iordanului și a păși în apă când este atât de mult scepticism în biserică referitor la procesul terapeutic. Partea a IV-a definește și descrie procesul acesta și identifică surse viabile pentru călăuzire și susținere.

³ William Linters, *The Freedom We Crave* (Grand Rapids, Micii.: Eerdmans, 1985), viii.

Simptomele compulsiunii codependente și ale altor adicții ascunse i-au văduvit pe mulți creștini sinceri de capacitatea de a fi tot ceea ce Dumnezeu a plănuț ca ei să devină. Sunt incapabili să mențină relații sănătoase. Se simt departe de Dumnezeu și de frații lor de credință. Funcționează într-o stare de depresie de grad mediu, fără să știe ce este în neregulă, întrebându-se de ce se simt morți din punct de vedere spiritual. Se întorc în fiecare săptămână de la biserică simțindu-se oarecum nemulțumiți și neîmpliniți, și se condamnă pentru că simt astfel. Se auto-învinovătesc pentm indispoziția lor spirituală, fără să-și dea seama că' manifestă simptomele unei „boli” care își are originile cu mult înainte de nașterea lor - o boală de care se pot vindeca.

Cunoaștem de ani de zile faptul că alcoolismul este o boală atât morală cât și fizică⁴, al cărei final este falimentul spiritual⁵. Acum este evident faptul că toate tulburările adictive/compulsive sfârșesc în faliment spiritual, inclusiv adicțiile care au fost privite în mod tradițional ca dependențe „curate” - dependența de muncă, perfecționismul, etc.

Este în interesul nostru ca părinți, educatori, pastori, administratori ai bisericii și membri laici să recunoaștem cum a pătruns comportamentul compulsiv în fiecare segment al societății noastre și în fiecare colțisor al familiilor și bisericilor noastre. Copiii noștri nu au început să aibă probleme cu drogurile în eprubetă. Ei au învățat comportamentul adictiv de la *no&*

Și există ceva ce putem să facem - dacă suntem dispuși să urmăm pașii necesari. Dacă este sau nu vina noastră este neesential. Voi argumenta în capitolul 5 că *nu* este. Ceea ce contează cel mai mult este dacă suntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea pentru schimbarea individuală și instituțională.

În toate cazurile, cu excepția cazurilor în care fac referire la mine însămi, am modificat numele și caracteristicile celor pe

⁴ *Divina vindecare*, p. 72.

⁵ *Twelve Steps and Twelve Traditions* (New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1953), p. 21.

care îi menționez în această carte. Uneori, am creat cazuri pe baza experienței mele clinice, dar toate exemplele la care fac referire sunt autentice și reale.

Îi sunt recunoscătoare soțului meu și fiilor noștri pentru că au stat alături de mine în vreme de sănătate și de boală și pentru că mi-au dat permisiunea să-mi descriu simptomele în contextul experienței noastre de familie. Îi sunt recunoscătoare lui Dumnezeu pentru că a refuzat în mod constant să îmi dea „capacitatea de a mă descurca”, cu toate insistențele mele. Îi sunt recunoscătoare partenerului meu minunat, care este un adevărat înger cu chip de om; colegului și prietenului meu Bill Wilson, pentru care am un deosebit respect și care a fost o binecuvântare pentru mulți; și sutelor de colegi de suferință care mi-au împărtășit experiența, puterea și speranța lor. Va mulțumesc! Sunteți iubiți.

Partea 1

IMPACTUL CODEPENDENȚEI ASUPRA FAMILIILOR CREȘTINE

Capitolul 1

Codependentul să se ridice în picioare

În timpul primului an de facultate, am format un trio feminin împreună cu Gerri și Gloria. A fost una dintre primele noastre realizări notabile, în afară de concursurile ocazionale de la școală sau de competițiile ortografice din școala primară. Cântam la capelă, la serviciile divine din biserică și am cântat chiar la serbarea Jaycees' Christmas din 1957. Îmi amintesc primul cântec pe care l-am interpretat în public:

Deschide-mi ochii să văd
Sclipirile Adevărului Tău.
Așează-mi în mâini cheia
Care mă va elibera.

Te aștept în tăcere,
Pregătit voia Ta să primesc.
Deschide-mi ochii să vadă lumina,
Duh dumnezeiesc!¹

Am cântat cu simțire și cu pasiune. Pentru mine era mai mult decât un simplu cântec - era o rugăciune sinceră. Cu intensitatea

¹ Clara H. Scott, "Open My Eyes That I May See", *Seventh-day Adventist Hymnal* (Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Assoc., 1985), no. 326.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

și idealismul adolescenței, mi-am dedicat viața lui Christos și slujirii creștine. Nu aveam nici cea mai vagă idee în vremea aceea că bucuria mea de a-L sluji pe Domnul urma să fie compromisă de un set de simptome misterioase, care ulterior aveau să primească denumirea de *codependență*.

Încă mai păstrez copii ale partiturilor pe care le-am transpus și aranjat pentru trio-ul nostru. Notele ovale sunt conturate impecabil. Cuvintele sunt scrise cu meticulozitate. Mai târziu am recunoscut în partiturile acelea scrise de mână dovezi ale unui comportament perfecționist patologic. Dar aveam să mă chinui ani de zile înainte să-mi dau seama de lucrul acesta.

La vârsta de opt ani, copiam și recopiam lucrările la matematică până când rândurile problemelor erau aliniate perfect. În clasa a VI-a, stăteam tăcută în bancă, încercând să-mi ascund lacrimile, deoarece nu înțelegeam cum să-mi fac tema de casă și nu *îndrăzneam* să cer ajutorul profesorului care avea obiceiul să-i umilească pe toți cei care nu înțelegeau. Mă simțeam singură și neajutorată. Trebuia să fac tema bine și trebuia să reușesc să fac asta singură.

În timp ce învățam cele trei modalități de a-l pronunța pe „r”, învățam și primele noțiuni despre codependență. Două concepte de bază mi-au fost inoculate de la o vârstă fragedă: (1) trebuie să fac totul perfect și (2) nu trebuie să cer ajutorul. Peste ani, aveam să stau în biroul unui terapeut și să o aud spunându-mi să mă menajez puțin. Răsuflăm ușurată pentru prima dată în treizeci de ani.

Sisteme familiale dureroase

Fiecare copil se luptă să învețe regulile, să-și găsească identitatea, să fie acceptat. Pentru cei mai mulți, lupta aceasta nu este ușoară. Creșterea este dureroasă. Este dificilă mai ales pentru copiii ai căror familii sunt ologite de disfuncționalitate sau de dependență, care, din nefericire, sunt la ordinea zilei în societatea noastră.

Mulți creștini presupun că sunt imuni față de problemele sociale pe care le au alți oameni, deoarece au un comportament social ireproșabil și o evlavie autentică. Cred că „păcătoșii” sunt de vină pentru problemele cu care se confruntă. La urma urmelor, seceră ceea ce au semănat, nu-i așa? Mi-e rușine să spun că și *eu* credeam la fel într-o vreme. Poate *alți* creștini nu gândesc astfel, dar eu așa gândeam.

Melanie era exemplul perfect al expresiei „totul sau nimic”. Casa ei era căminul clasic al alcoolicii: imprevizibil, haotic, violent. Atitudinea mea față de părinți ca ai ei era: „Ce păcat că astfel de copii nevinovați suferă datorită păcatelor părinților! Dacă și-ar îndrepta viața după voia lui Dumnezeu și dacă ar da un exemplu mai bun copiilor lor...” Și mă rugam cu sinceritate și bunăvoință pentru bietele suflete la întâlnirile de rugăciune (după ce descriam în detaliu păcatele lor, astfel încât oamenii să știe exact pentru ce se roagă).

Familia lui Melanie *fusesse* săracă - atât de săracă încât mama ei purta cu ea oriunde mergea un simțământ al sărăciei, care a persistat chiar și după ce familia devenise prosperă și locuiau într-un cartier bun. Poți să scoți pe cineva din sărăcie, dar nu-i poți lua sentimentul de lipsă și de rușine!

Mama lui Melanie era obsedată de aparențe. Copilei nu i se permitea să aducă prieteni acasă deoarece casa lor nu era suficient de frumoasă. În fiecare week-end îi urca pe Melanie și pe fratele ei în microbuzul familiei și îi ducea în suburbii unde locuiau oamenii cu adevărat bogați, râvnind casele frumoase și mașinile luxoase pe care le vedeau acolo. Simțământul ei de inferioritate și nesiguranță le dădea tuturor membrilor familiei un sentiment sufocant de rușine. Băutura a înrăutățit lucrurile, astfel încât și puținele luxuri pe care și le *puteau* permite s-au epuizat curând.

Pe măsură ce părinții lui Mei se adânceau tot mai mult în alcoolism, ea a început să umble pe străzi. În rarele ocazii în care *venea* pe acasă, găsea mobila ruptă, geamuri sparte și pe părinții ei leșinați pe podea. În cei mai rău caz, erau fizic absenți și, în cel

1 o Imperfect într-o familie perfectă

mai bun caz, erau absenți din punct de vedere emoțional. Sharon Wegschieder-Cruse a descris acest mediu ca fiind cu un nivel de stres ridicat și cu hrană inadecvată.

Mei a supraviețuit făcând orice pentru a-și împlini nevoile. În școală, le vindea „conștientă” favoruri sexuale colegilor pentru a face rost de bani pentru masa de prânz. *Plătea* astfel mult mai mult decât *câștiga*, după cum avea să-și dea seama cu timpul. Dar măcar avea parte de un prânz cald!

Ani mai târziu, Mei se disprețuia pentru promiscuitatea ei. Nu avea nici cea mai vagă idee că avea un comportament pe care nu și-l alesese singură. Când ai o singură opțiune, nu prea ai de ales! Mei se considera pur și simplu „rea”. A adăugat povara aceasta a vinovăției la sentimentul rușinii familiei pe care îl asimilase deja, creând astfel un centru dureros care nu avea să se liniștească niciodată. Sentimente de o astfel de intensitate necesită medicație!

La șaisprezece ani, Mei își anestezia deja emoțiile cu alcool și cu alte droguri de câțiva ani buni, începând cu nicotină pe care o folosea pentru prima dată la vârsta de cinci ani. Comisese furturi minore, acte de vandalism și jafuri armate pentru a-și putea întreține obiceiurile. A fost plasată de nenumărate ori într-o instituție de detenție pentru minori, în închisoare și în centre de reeducare. În următorii nouă ani avea să facă două avorturi, să dea un copil în adopție, să se implice în nenumărate relații distructive și să aibă probleme grave de sănătate. Avea să fugă de poliție, să străbată țara în lung și-n lat în căutarea unui leac geografic pentru problemele ei și, în final, să trăiască într-o mahala.

La vârsta de douăzeci și șase de ani, și-a luat rucsacul, a făcut autostopul și s-a îndreptat spre vest încă o dată, în încercarea finală, inutilă de a-și găsi *undeva* sănătatea și liniștea. Părinții ei - care acum renunțaseră la băutura și erau foarte îngrijorați pentru fiica lor - au crezut că nu o vor mai vedea vreodată în viață.

Trauma ascunsă

Spre deosebire de Mei, Anne a crescut într-o familie adventistă conservatoare. Era un copil conștiincios, cu o inimă generoasă și cu o natură spirituală delicată. Aduna toți cățelușii răătăciți și animalele rănite. Era bună și dornică să ajute. Dar, indiferent cât mult se străduia, nu a reușit niciodată să câștige cu adevărat aprobarea mamei ei. Nimic din ceea ce făcea nu era suficient de bun; mama ei nu era niciodată mulțumită. Când făcea ceva bine, răspunsul automat al mamei ei era: „Poți mai mult.”

În dorința ei de a plăcea, Anne a devenit hipervigilentă, astfel încât sesiza imediat dispoziția în care se afla mama ei, anticipându-i dorințele și nevoile, cerșind binecuvântarea ei. La vârsta de 10 ani, copilul era o adevărată purtătoare de grijă. Nimeni nu a recunoscut felul în care ea se obișnuise să poarte de grijă drept un simptom al nevoii ei de grijă. Îngrijind de ceilalți, avea grijă de ea însăși. Foamea lui Anne după aprobare i-a trasat drumul. A devenit asistentul social neoficial al familiei, rezolvând problemele oamenilor, dirijând circumstanțele și încercând ca totul să fie bine pentru toți.

La vârsta de nouăsprezece ani, a întâlnit un tânăr care era extraordinar de nevoiaș. Acest fapt a fost atrăgător pentru natura ei darnică, astfel încât a trecut cu vederea lipsurile lui. Nu era creștin. Ea îl va salva. Avea un trecut îndoielnic. Ea îl va ierta. Compulsiunea ei în a-l salva a devenit o prioritate mai presus de orice crez pe care îl avea. Cu toate că biserica nu încuraja căsătoriile cu necredincioși, ea a trecut peste aceasta și s-a căsătorit totuși cu el.

Curând a dat naștere unei fete. Acum avea două suflete nevoiaș de care să se îngrijească. Deoarece credea că binele etern al copilului ei depindea de starea ei spirituală, Anne și-a dublat eforturile să fie o creștină bună. Prima ei provocare a fost aceea de a-l aduce pe soțul ei în Biserică. El nu era absolut deloc interesat! Datorită faptului că înclinațiile spirituale ale soției sale erau incompatibile cu instinctele lui carnale, a părăsit-o.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Acum Anne și micuța Colleen nu aveau decât să înfrunte singure iumea. Anne a trebuit să găsească o modalitate de a se descurca din punct de vedere financiar și, în același timp, de a putea fi cea mai bună mamă și cea mai devotată creștină. Și-a remodelat casa astfel încât a creat apartamente pentru chirie. Avea grijă de copii. A început și o afacere la parterul casei. Lucra zi și noapte, în timp ce fiica ei stătea singură în apartamentul lor, atât de înspăimântată încât de multe ori se ascundea în dulap.

Faptul că facea față cu succes provocărilor zilei nu a fost suficient pentru Anne. Nu era suficient să fie mamă - avea nevoie de mai mult. Deoarece îngrijirea altor oameni i-a dat mereu un simțământ de satisfacție, căuta în mod inconștient ușurare de singurătatea și frustrarea pe care le resimțea ca mamă singură în vechiul ei rol, acela de „purtătoare de grijă”.

Încă o dată, respectul ei de sine a înflorit. Faptul că facea lucruri pentru ceilalți o ajuta să se simtă valoroasă. Faptul că facea pe placul altor oameni o ajuta să se simtă bine. Și-a găsit simțământul pierdut al rostului și identitatea devenind Bunul Samaritean. Iar compulsiunea ei de a-i salva și vindeca pe oameni a fost hrănită de convingerea sinceră că aceasta era datoria ei creștină.

Găsea unui după unul suflete nevoiașе, care îi ocupau timpul și atenția. Își închiria adesea apartamentele săracilor, adesea era victimizată. Și-a deschis casa pentru copiii cu probleme și a ignorat pericolele la care o expunea pe fiica ei. Datorită faptului că era atât de preocupată de oamenii pe care îi ajuta, pierdea din vedere faptul că aceștia o abuzau pe fiica ei. Era totul pentru toți, cu excepția fiicei ei. Nevoia insașiabilă a lui Anne de a fi de folos a progresat într-o adicție în plină floare.

Copila ei fusese abandonată fizic de tată și emoțional de mamă. Adesea, când Anne pleca de acasă pentru vreunul dintre comisiunile pe care le facea pentru Dumnezeu, o asigura pe Colleen că era pentru ea mai importantă decât orice altceva: „Amintește-ți, draga mea, tu ești cea mai importantă din lume pentru mine”, fredona în timp ce se îndrepta spre ușă. „Pa.”

Cum se simte un copil când cuvintele și faptele părintelui nu se armonizează?

Uneori, tatăl lui Colleen venea în câte o vizită scurtă. Ii spunea cât de mult o iubește și îi făcea cadouri și promisiuni că atunci când va crește vor face lucruri minunate împreună. Apoi, dispărea luni sau chiar ani de zile. Când ea a crescut, el nu era acolo.

La fel ca orice copil normal, Colleen tânjea după un tată. Când mama ei a făcut planuri să se recăsătorească, a fost în extaz. Bărbatul pe care Anne l-a ales drept soț era de data aceasta un creștin devotat care îi împărtășea țelurile și idealurile. El și Anne erau în același jug - *amândoi* erau dependenți de muncă!

Si-au găsit de lucru în domeniul educației, la școala bisericii, și au devenit instantaneu implicați obsesiv în munca lor. Școala a devenit casa lui Colleen. Se simțea ca o piesă de mobilier din sala de clasă. Adormea seara sub câte o bancă, având la cap o pernă și acoperindu-se cu o pătură, în timp ce părinții ei dădeau note și plănuiau lecții. S-a chircit sub aceleași bănci când unul dintre elevi a molestat-o sexual. Fusese lăsată nesupravegheată și neprotejată.

Pentru ca lucrurile să se agraveze și mai mult, Colleen și tatăl ei vitreg nu se prea înțelegeau. Concurau pe față pentru atenția lui Anne. Fără excepție, certurile cele mai puternice aveau loc în drum spre biserică. Dar, pe când ajungeau acolo, nimeni nu ar fi putut să-și dea seama că tocmai se certaseră. La urma urmelor, trebuia să dea un exemplu bun. Familia fericită, fericită!

În lupta lor, Colleen și tatăl ei au ajuns într-un impas. Ceea ce Colleen nu avea ca mărime și putere compensa prin dibăcia cu care mânua cuvintele. Cu cât el domina mai mult, cu atât mai subtil manipula ea. Până la urmă, mama ei a fost atrasă în luptă, trăgând în lupta aceasta de trei sfori. Era și adversarul și apărătorul și premiul. Experții numesc aceasta triangulație. Eu o numesc *telenovelă*.

La vârsta de șaptesprezece ani, Colleen a găsit o cale de scăpare din nebunia de acasă: droguri și alcool. Băutura o făcea să se simtă mai bine. În baruri, întâlnea oameni care o acceptau, care

1 o Imperfect într-o familie perfectă

credeau despre ea că este drăguță, care o tratau ca pe o persoană deosebită. S-a îndrăgostit de un tânăr care îi dădea mai multă atenție și afecțiune decât primise în toată viața ei de până atunci. Devotamentul lui îi crea un simțământ al valorii.

Colleen nu avea nici cea mai vagă idee că era pe punctul de a repeta tiparul generației anterioare! La fel ca mama ei, punea semnul egal între a fi de folos și a fi iubită. S-a făcut responsabilă pentru fericirea prietenului ei, iar pe el l-a făcut responsabil pentru fericirea ei. Și, pe măsură ce dependența lor unul de altul creștea, fiecare era secătuit de nevoile insațiabile ale celuilalt. Până la urmă, el a trădat-o și relația lor s-a terminat trist.

Curajoasă, Colleen a găsit un alt bărbat. Destul de repede, a devenit evident un tipar: era atrasă de bărbați care erau abuzivi din punct de vedere fizic și emoțional. Alegea în mod conștient iubiți care, la început, o luau ostatică (preluau controlul asupra vieții ei), și apoi o abandonau la fel ca toți ceilalți. Următorul prieten „s-a întâmplat” să fie alcoolic, întocmai ca tatăl ei biologic.

Unde era Dumnezeu când aveam nevoie de El?

Cu ce a greșit Colleen? De ce a suferit decepție după decepție? De ce nu a răspuns Dumnezeu la rugăciunile ei? Se ruga cu credință, chiar și atunci când consuma alcool. Nu-I păsa lui Dumnezeu de ea? Ce fel de Dumnezeu ar obliga-o pe mama ei să-L slujească într-un mod atât de obsesiv încât nu-i mai rămăsese nici timp, nici energie să-și hrănească propria fiică? Ce fel de Dumnezeu ar îngădui ca ea să fie abuzată și apoi abandonată în mod repetat? De ce nu i-a împlinit El nevoile?

Mei a strigat aceeași întrebare spre Dumnezeu: „Unde erai când aveam nevoie de Tine? Îmi era foame și nu m-ai hrănit. A trebuit să-mi câștig banii pentru masa de prânz prostituându-mă!”

Colleen a fost crescută într-un cămin creștin care părea normal. Mei nu a crescut astfel, dar L-a găsit pe Dumnezeu prin intermediul unui grup de creștini iubitori, la vârsta de douăzeci și

sase de ani. Totuși, spre marea ei dezamăgire, nașterea din nou nu a vindecat-o și nici nu a pus capăt suferinței ei. De ce?

Cea mai bună explicație pe care am putut-o găsi a fost scrisă de un alt copil rănit care a crescut tot într-o familie disfuncțională. Asemenea lui Mei și Colleen, și ea s-a întrebat dacă Dumnezeu o părăsise: „Cearta mea nu era neapărat cu El (Dumnezeu), a spus ea, ci cu răul pe care nu-l puteam înțelege.” Ca urmare a abuzului și a abandonului din copilărie, „un vid al sufletului a început să se formeze adânc în inima mea”, a continuat ea. Și apoi a întrebat: „Cum este posibil ca multe căsnicii (vieți, relații) să meargă aiurea datorită vestigiilor, neajunsurilor din copilărie aduse în viața de adult, asemenea legăturii pe care un vagabond o duce în vârful unui băț? Iar atunci când, pe podeaua cu rumeguș, astfel de «păcătoși» sunt chemați la pocăință, diminuează Calvarul în mod automat suferința și pagubele pe care le aduci cu tine din viața trăită în lumea aceasta ostilă?”² Probabil că nu.

Aici se află greșeala pe care o fac mulți creștini: ei presupun că suferința și rănilor din trecut vor dispărea în mod automat atunci când se nasc din nou. Când acest lucru nu se întâmplă, sunt devastați. Efectele traumei și durerii din copilărie nu sunt în mod automat șterse, nici dacă te-ai născut într-un cămin creștin, nici dacă te-ai „născut din nou”. Convertirea nu anulează în mod automat consecințele abuzului suferit în copilărie și nu restaurează tot ceea ce ai pierdut.

Colleen era orfană din punct de vedere emoțional. Era atrasă de bărbați indisponibili din punct de vedere emoțional. Se aștepta să fie abandonată. Era programată să fie victimă. Avea să fie prinsă în capcana mai multor relații dezastruoase, înainte de a căuta ajutor. Avea să dezvolte o tulburare de alimentație, alcoolism și - poate mai tragic decât orice altceva — o dependență de relații abuzive.

² Esther's Child, *Light Through the Dark Class* (Nampa, Idaho: Pacific Press, 1990), p.5

Numitori comuni

Cu toate că povestea lui Mei și cea a lui Colleen sunt foarte diferite, au totuși multe lucruri în comun. Părinții lui Mei erau alcoolici. Părinții lui Colleen erau binefăcători compulsivi. Părinții lui Mei nu frecventau biserica. Ai lui Colleen erau creștini care „dădeau bine”. Mama și tatăl lui Mei erau preocupați de alcool. Ai lui Colleen erau preocupați să facă lucrarea Domnului.

- Amândouă s-au născut în sisteme familiale adictive.
- Amândouă au suferit abuz și au fost neglijate.
- Amândouă au fost abandonate din punct de vedere fizic și emoțional.
- Mediul lor a fost haotic și imprevizibil.
- S-au simțit singure, ne iubite și le-a fost frică.
- Au învățat să nu aibă nevoi și dorințe.
- Au fost obligate să crească și să aibă singure grijă de ele însele.
- Își medicau durerea prin intermediul comportamentului adictiv.

Dacă un părinte este abuziv într-un anumit fel - dacă mănâncă în exces, lucrează prea mult sau face orice altceva și își neglijează familia - comportamentul acesta va afecta viața copiilor lui de-a lungul anilor următori. Va fi un factor determinant pentru ca aceștia să fie atrași de oameni nesănătoși, să-și trateze emoțiile printr-un comportament compulsiv sau să devină ei înșiși dependenți. Vor avea un simț al umorului serios limitat; la fel de limitate vor fi capacitatea de a se bucura de relații și de a se îngriji de nevoile lor fundamentale. Nu vor fi pregătiți să trăiască o viață fericită sau să crească o familie sănătoasă.³

Oamenii aduc în relațiile lor de la vârsta adultă toate pagubele și obligațiile care nu au fost vindecate în copilărie și le impun partenerilor și copiilor lor, iar copiii le transmit generației următoare. Frecventarea unei biserici nu răstoarnă efectele

³ Dennis Wholey, *Becoming Your Own Parent* (New York: Doublesday, 1988), p. 22, 23.

inter-generaționale ale adicției și familiilor disfuncționale. Este posibil să fii un creștin devotat și totuși să fii disfuncțional (incapabil de a funcționa așa cum dorește Dumnezeu). Iar familiile disfuncționale dau naștere unor copii cu personalități dependente.

Când nevoile fizice și emoționale ale unui copil sunt neglijate, el este rănit. Și rana aceasta este marcată permanent în sufletul lui. A deveni creștin *nu* anulează legea cauzei și efectului. Dacă un copil este rănit, el va purta cicatricele. Care dintre cele două femei este adevărata codependență? Evident, ambele.

Capitolul 2

Când „a ști ce trebui să faci” nu este suficient

Ca femeie matură, Mei se judeca pe ea însăși fără milă. Credea că a fost conștientă de ceea ce făcea când s-a prostituat pentru prima dată în copilărie și că a luat hotărârea deliberată de a se angaja în relații sexuale, cu toate că știa că nu e bine.

Și Colleen știa ce se cuvine. Cu toate că binefacerile mamei ei aveau o natură adictivă, Colleen fusese crescută într-un cămin adventist în care abținerea totală era descrisă ca fiind o valoare eternă. A fost învățată că trupul ei este templul lui Dumnezeu și că tot ceea ce făcea trebuia să fie pentru slava Lui. Mama ei a făcut o treabă atât de bună convingând-o de reieie aicooiuiui încât copila a ținut primul discurs despre temperanță când avea abia trei ani. A văzut un bărbat care cumpăra bere la magazin și l-a anunțat cu voce tare că probabil nu va ajunge în cer pentru că bea bere!

Singur acasă

La vârsta de cinci ani, Dianne a primit misiunea de a fi singura îngrijitoare a tatălui ei bolnav psihic. În timp ce mama ei lucra, Dianne era lăsată acasă pentru a se ocupa de el. Trebuia să aibă grijă să-și ia medicamentele și să-l împiedice să se sinucidă. Nu trebuia să dea greș. Copilul nu a ezitat niciodată - l-a ținut în viață pe tatăl ei.

Părinții lui Dianne trăiau o viață rigidă, plină de ritualuri. Erau obsedați de curățenie, de ordine și de punctualitate. Erau atât de preocupați de greutatea lor și de înfățișarea fizică, încât se

disciplinau până la obsesie în privința obiceiurilor alimentare. Când cineva i-a spus iui Dianne, care deja era copleșită, că a început să devină puțin durdulie, a început imediat să-și controleze înfățișarea printr-o dietă restrictivă. Nu conta faptul că era normal ca o copilă de vârsta ei să fie puțin durdulie. A început să se înfometeze în mod sistematic pe când avea abia opt ani! În câteva luni a fost spitalizată, intubată și hrănită forțat pentru prima dată, iar aceasta urma să se întâmple de multe ori.

Douăzeci de ani mai târziu, arătând ca o supraviețuitoare a Holocaustului, Dianne a început un tratament pentru tulburarea de alimentație. Dezvoltarea ei fizică și sexuală fusese oprită, chimia creierului ei era dezechilibrată și arăta mai mult ca un băiat tânăr decât ca o femeie adultă (sindromul Peter Pan). Avea 1,65 metri și cântărea aproape 38 de kilograme.

Comportament fără alegere

Fiind complet sleită de energie fizică și emoțională, Dianne stătea într-o zi la o întâlnire de terapie în grup și plângea încet, neajutorată, aproape fără viață: „De ce mi-am făcut asta? se jeluia ea. Nu voi fi niciodată normală. Nu mă voi căsători niciodată. Nu voi avea niciodată copii. Părinții mei au *încercat* să mă convingă să mănânc. Eu știam mai bine!”

Cu finețe, rugător, Mei i-a răspuns: „Nu puteai să previi asta, Dianne. Nu a fost vina ta. A fost comportament fără alegere. Nu ai *ales* să faci ceea ce ai făcut. Nu ai *avut* de ales. Ai făcut singurul lucru pe care ai știut să-l faci.” Și Mei, care se disprețuise timp de ani de zile, refuzând să se ierte pentru comportamentul ei sexual, s-a oprit, șocată de conștientizarea faptului că ar trebui să-și aplice *ei înseși* declarația pe care tocmai o făcuse. Și comportamentul ei fusese comportament fără alegere. Când un copil are o singură alternativă ca să supraviețuiască, *nu are practic de ales*!

Ce înseamnă „a ști mai bine”? Reprezintă cunoașterea intelectuală sau chiar credința religioasă „a ști mai bine”? Sau există o motivație a comportamentului care scurtcircuitează rațiunea și

răspunde la reguli emoționale în loc să răspundă la dispozițiile pe care le dă intelectul? Din punct de vedere social, moral și intelectual, fiecare dintre aceste femei tinere știa ce e bine: Dianne avea o diplomă în nutriție, dar murea de malnutriție! Ca tânără creștină adventistă, Colleen știa că era greșit să consume băuturi alcoolice, dar dorea să se simtă bine. Tortura fizică și agonia emoțională pe care le-a îndurat Mei în timp ce se prostitua au fost înfiorătoare, dar avea nevoie de bani pentru masa de prânz.

învățând regulile

Un observator obișnuit ar putea insista asupra faptului că, dacă aceste fete și-ar fi ascultat părinții sau s-ar fi conformat standardelor societății, ar fi evitat problemele. În realitate, fiecare dintre ele a fost un copil ascultător. Dar ascultător față de ce?

Earnie Larsen, un conferențiar cunoscut în domeniul adicției, relatează eforturile sale copilărești de a câștiga aprobarea tatălui său, care era alcoolic. Tatăl lui era zidar, iar Earnie lucra împreună cu el, cărând mortar în găleți de douăzeci de litri, inventând metode prin care să ducă mai mult de o singură găleată odată, calculând cum să lucreze mai repede și mai eficient, bucurându-se de aprobarea tatălui său când reușea să facă lucrul acesta. Mesajul pe care îl primea din partea tatălui său era acela că doar muritorii se odihnesc, iau pauze de masă etc. „Noi nu suntem slabi ca oamenii obișnuiți”, i se sugera. Earnie a trăit o mare parte din viață muncind mai mult și mai repede pentru a-și dovedi valoarea.

El descrie felul în care s-a prăbușit la vârsta de treizeci de ani. Își luase deja doctoratul. Avea câteva slujbe. Scrisese numeroase cărți. Și, în timp ce-l urcau în ambulanță, s-a pomenit murmurând: „Nu înțeleg ce s-a întâmplat. Tot ceea ce am făcut a fost să urmez regulile.”¹

¹ Earnie Larsen, „Life Beyond Addiction - Identifying Learned Self-Defeating Behaviors”, casetă video produsă de Fuller Video, Minneapolis, Minn.

Există reguli și există *regulile*. Adesea m-am surprins gândind, când vreunul dintre fiii mei încălca o regulă pe care eu o stabilisem: „Nu trăiesc așa cum i-am învățat. Ar trebui să știe mai bine!” Și apoi ceva îmi amintește: „*Trăiesc* așa cum i-am învățat.” Atitudinile și ideile mele disfuncționale i-au educat pe copiii mei cu mai mult succes decât principiile și standardele pe care încercam să li le imprim în mod conștient! Credeam că, dacă îi învăț să fie buni, vor fi sfinți. Nu știam că îi învăț, în același timp, să fie codependenți.

Reguli nespuse

La ce ne referim când spunem că „ei știu mai bine”, referindu-ne la copiii noștri? Ce știu? Știu care sunt cerințele Bisericii. Știu care sunt așteptările părinților lor.

Ce altceva ar putea să știe?

Dacă au fost crescuți într-un cămin creștin conservator, este posibil să cunoască *teama* de iminența *Judecății de apoi*. Un adventist alcoolic aflat în procesul recuperării a descris primele amintiri pe care le avea despre Biserică: „Când pastorul a spus că Iisus va veni în timpul vieții noastre (sau înainte de 1964), am fost înspăimântat.”

Poate experimentează *anxietate* atunci când se gândesc la mântuirea lor veșnică, pentru că sunt convinși că nu pot să ajungă niciodată să fie pe placul lui Dumnezeu. Un bărbat de vârstă mijlocie plângea în timp ce-și amintea că învățătoarea i-a spus în clasa I că un singur păcat nemărturisit îl va împiedica să ajungă în cer. Nu a uitat niciodată afirmația ei. Dacă era sau nu corectă din punct de vedere teologic, nu contează. Momentul pe care l-a ales a fost unul puțin inspirat!

Copiii pot să cunoască *durerea* pierderii - pierderea susținerii din partea părinților care sunt preocupați să-și atingă neprihănirea. Poate cunosc *mânia* care este rezultatul abuzului spiritual din partea persoanelor autoritare care îi zdrobesc cu Scriptura și, eventual, cu Spiritul Profetic, pentru a-i obliga să asculte. Unii dintre noi suntem

1 o Imperfect într-o familie perfectă

hotărâți să-i vedem mântuiți pe copiii noștri chiar dacă asta i-ar ucide (pe ei sau pe noi). Și uneori chiar așa se întâmplă.

Un tată creștin excesiv de zelos și-a hărțuit întruna fiul în vârstă de douăzeci și trei de ani, pentru faptul că fuma și consuma alcool, ocărându-l și enervându-l fără încetare. Nu și-a dat seama de zădărnicia eforturilor lui și nici de compulsiunea acțiunilor lui. Când o rudă îngrijorată l-a somat pe tată să ceară ajutor profesionist, a refuzat, deoarece credea că Domnul este suficient.

Intr-o izbucnire de frustrare în timpul uneia dintre cuvântările violente ale tatălui, fiul a luat un obiect greu și l-a aruncat înspre tatăl lui, care a murit în urma loviturii. Fiul a fost condamnat la închisoare pe viață. Dacă tatăl său ar fi renunțat și l-ar fi lăsat pe Dumnezeu în care credea să Se ocupe de problema aceasta în loc să-l oblige! Dacă ar fi putut să se *detașez**. Nu sugerez faptul că tatăl *provocat* tragedia. Dar dacă ar fi fost în stare să se detașeze, povestea s-ar fi putut încheia cu totul altfel. Ar fi putut învăța să se detașeze în cadrul unui program de terapie, dar nu a dorit să accepte un astfel de ajutor.

Omul acesta nu a fost primul creștin bine intenționat - și nu va fi nici ultimul - care a murit pentru că nu a vrut să ceară ajutor profesionist. Refuzul ferm de a accepta ajutor nu este neobișnuit printre creștinii conservatori. De fapt, este un simptom clasic al codependenței.

Lecții neintenționate

Când ne gândim că-i ajutăm pe copiii noștri să-L asculte pe Iisus, poate că, de fapt, ei învață să nu aibă încredere în El. „Îl întristezi pe Iisus când faci cutare și cutare”, li se reamintește copiilor în mod constant la biserică. Aceasta nu le inspiră încredere nici în Dumnezeu, *nici* în Biserică.

Când ne gândim că-i învățăm să aprecieze moartea Lui pe cruce, poate că, de fapt, le inspirăm dezgust pentru tot ceea ce reprezintă sacrificiul Lui: „Voi meritați să muriți datorită păcatelor voastre, băieți și fete, dar Iisus a murit pentru voi. Nu este lucrul

acesta minunat?” Poate un copil inocent în vârstă de trei ani să înțeleagă ce a făcut ca să merite *moartea*?

Când ne gândim că-i învățăm pe copiii noștri să aștepte veșnicia, poate că, de fapt, îi învățăm să treacă cu vederea frumusețea momentului. Când ne gândim că le insuflăm idealuri mărețe, poate că ei învață că au puțină valoare și încep să se teamă de eșec. Când credem că-i învățăm altruismul, poate că învață cum să fie incapabili să traseze granițe.

Când credem că-i învățăm să se concentreze asupra nevoilor celorlalți, poate că nu vor învăța cum să aibă grijă de ei înșiși în mod sănătos. Când suntem obsedați de comportamentul altora, poate că îi învățăm să ignore propriile defecte de caracter în favoarea obiceiului de a-i judeca pe alții. Când credem că le arătăm cum să muncească sârguincios, este posibil să învețe că au valoare numai prin ceea ce fac. Când le cerem perfecțiune, poate că învață să abuzeze de ei înșiși pentru a câștiga aprobarea noastră!

Dilema copilului

Dacă copiii învață un set de reguli la nivel intelectual și un alt set de reguli la nivel emoțional, de care vor asculta? De fapt, nu există niciun dubiu! Oamenii se comportă în mod compulsiv când răspund la o forță interioară sau la o compulsiune care scurtcircuitează rațiunea. Nu aleg în mod *conștient* sau *deliberat* să facă astfel. Se îndreaptă în mod compulsiv spre un comportament auto-distructiv datorită credințelor și motivelor inconștiente care reflectă traumele de care au suferit în copilărie - teama, durerea, foamea, vinovăția, rușinea, singurătatea sau pierderea pe care au suferit-o în familia lor de origine. Compulsiunea este un mecanism prin care pot fi evitate aceste sentimente nedorite.

Oamenii care se comportă în mod compulsiv nu sunt răi sau răzvrățiți. Pur și simplu ascultă „poruncile” pe care le-au învățat în copilărie - reguli dictate de disfuncționalitatea mediului în care au crescut. Într-un mediu dureros, copiii preiau rolul de supraviețuitori. Acesta este rolul pe care știu să-l joace cel mai bine.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

De fapt, este *singurul* rol pe care știu să-l joace! Codependență și alte compulsii se dezvoltă când suferința trăită de copii în sisteme sociale disfuncționale, traumatizante sau adictive este adusă în viața de adult și transpusă în fapte.

Apar tulburările de adicție. Oamenii nu se nasc pur și simplu dependenți. Predispoziția vine de undeva. Cred că sămânța adicției cade din arborele familial, încolțește în solul unui mediu social dureros și se transformă în codependență, care apoi poate da naștere la boli de adicție ca alcoolismul, dependența de muncă, de sex, tulburări de alimentație etc.

Nu vreau să sugerez că dependenții nu sunt răspunzători de faptele lor și că nu sunt responsabili de schimbările pe care trebuie să le facă în viața lor. *Sugerez* că dependența are mai mult de-a face cu mediul dependentului decât cu el însuși și că nu ar trebui să fie considerat *unicul* responsabil pentru schimbare și recuperare.

Porunci nesfinte

A ales Mei o viață de prostituată și de dependentă de droguri? A luat Colleen hotărârea rațională de a deveni o victimă? Sau a acționat pe baza poruncilor sădite în mintea și inima ei de abuzul pe care i-a suferit în copilărie? A decis tânăra Dianne să se sinucidă lent prin anorexie? Sau a răspuns la cerințele unui sistem familial puternic stresant?

A avut de ales fiecare dintre femeile acestea? După părerea mea, comportamentul lor nu a avut la bază o alegere conștientă și liberă, nestânjenită. Ele au ascultat poruncile interioare pe care nu le-au ales singure. Deciziile lor au fost determinate de o boală a sufletului care se dezvoltă în mod insidios în interiorul lor, fără cunoștința sau acordul lor. Din păcate, boala aceasta - pe care nu au făcut nimic să o merite - a progresat în interiorul lor până când au fost complet epuizate și aproape moarte.

înțelegând compulsiunea

Comportamentul compulsiv este un comportament fără alegere - comportament dictat de o voință lezată. Mediile abuzive din punct de vedere emoțional rănesc voința individului (puterea sau capacitatea lui de alegere).² Când voința unui om este lezată sau distrusă, el este lipsit de libertatea de alegere.

Apostolul Pavel a înțeles bine acest fenomen: „Căci nu știu ce fac; nu fac ce vreau, ci fac ce urăsc.” „Am voința să fac binele, dar n-am puterea să-l fac. Căci binele pe care vreau să-l fac nu-l fac, ci răul, pe care nu vreau să-l fac, iată ce fac!” (Romani 7:15, 18, 19)

Mulți creștini se identifică cu această dilemă a lui Pavel. Ei își promit că nu vor merge la culcare atât de târziu, că nu vor mânca, nu vor lucra în exces, nu se vor uita prea mult la televizor, nu vor bârfi și nu-și vor roade unghiile, iar apoi se surprind făcând exact lucrul pe care au hotărât să nu-l facă. Adesea, cu cât încearcă mai mult să *nu* repete un anumit comportament, cu atât acesta devine mai înrădăcinat - întocmai experiența de care are parte un alcoolic, într-un anumit sens, toți suntem dependenți. Dar puțini dintre noi ne dăm seama.

² Ellen White, *Mărturii pentru comunitate* (Mountain View, Calif.: Pacific Press, 1948), 6:513.

Capitolul 3

Păcatul, adevărata dependență

Cred că păcatul are o natură adictivă, iar noi toți suntem dependenți. În excelenta sa carte *Addiction and Grace* (Dependența și harul), Gerald May sugerează că dinamica psihologică, neurologică și spirituală a dependenței depline lucrează în fiecare om: „Aceleași procese care sunt responsabile de dependența de alcool și de narcotice sunt responsabile și de adicția de idei, de muncă, relații, putere, toane, fantezii și o mulțime de alte lucruri... Toti oamenii sunt dependenți”, spune el.¹ Dependența de alcool și de droguri este pur și simplu mai evidentă și mai tragică. „A trăi înseamnă a fi dependent, spune el, și a trăi și a fi dependent înseamnă a avea nevoie de har.”²

Problema de fond

Dacă există o problemă de fond care este comună atât pentru păcat cât și pentru adicție, aceasta este codependență. Codependență este a fi preocupat de sine datorită privațiunilor emoționale și pierderii suferite în copilărie. În acest context, termenul de preocupare de sine nu este echivalent cu *egoismul*, așa cum am înțelege cei mai mulți dintre noi. De fapt, este echivalent cu preocuparea pe care o experimentează un individ când are o unghie încarnată, când se taie într-o foaie de hârtie sau când are un dinte lipsă.

Gerald G. May, *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions* (San Francisco: Harper & Row, 1991) p 3 4

² Ibid., p.11.

Codependență este acel tip de preocupare - conștiința răniilor suferite, o conștiință de sine intensă, o sensibilitate extremă la durere. Este provocată de privațiuni, de abuz sau de lipsa griji și atenției în copilărie.

Comportamentul codependentului este caracterizat prin încercări compulsive (1) de a controla oamenii pentru a-și satisface nevoile neîmplinite și/sau (2) de a căuta satisfacție în anumite substanțe sau în activități care suplinesc lipsa identității și a stimei de sine. Aceasta este ceea ce Keith Miller descrie ca *păcat* sau *boala păcatului*.³ El spune că anumite fapte care sunt considerate de obicei păcat (crima, violul, furtul) sunt de fapt simptome ale unei orientări spre sine care include absolut totul, o nevoie de a controla pentru a obține ceea ce vrem. Observați similitudinea între descrierea păcatului făcută de Miller și descrierea de mai sus a *codependenței*.

Un copil este rănit când ceva se interpune în calea împlinirii nevoilor sale de către părinți. Când este lipsit de grija și afecțiunea care sunt vitale, dezvoltarea sinelui său este împiedicată. Într-un sistem familial dureros, compulsiv, adictiv, el învață ABC-ul comportamentului auto-distructiv, urmărindu-i pe oamenii cei mai apropiați lui comportându-se distructiv și raportându-se unii la alții în moduri disfuncționale. Ei învață să supraviețuiască în aceiași fei în care o fac cei pe care îi are drept exemplu - evitând realitatea, anesteziindu-și sentimentele, fugind, izolându-se, înfuriindu-se, învinovățind, controlând și pretinzând. Nu își dezvoltă deprinderi sociale mature. Într-un anumit sens, el este un dependent în fașă.

Păcatul și adicția ca sinonime

Dacă, așa cum sugerează Keith Miller, păcatul este *mai mult* decât o simplă faptă - dacă este o preocupare de sine fundamentală, care cuprinde totul, și dacă aceasta este sinonimă cu codependență - atunci toți suntem în pericol, deoarece codependență este o normă în societatea noastră. Am fost prelucrați ca să fim bolnavi.

³ J. Keith Miller, *Hope in the Fast Lane* (New York: HarperCollins, 1991), p. 26, 27.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Comportamentul auto-distructiv modelat de o generație devine „normal” pentru generația următoare!

Satana a creat în mod inteligent comportamentul auto-distructiv (păcatul) astfel încât se auto-perpetuează (este adictiv)! Poate că problema noastră cu păcatul nu este pur și simplu o problemă a *păcatului*. Este păcatul multiplicat exponențial - cu alte cuvinte, dependența.

Datorită faptului că adicția are un impact social colosal, noi, creștinii, trebuie să înțelegem adevărata ei natură. În plus, trebuie să reevaluăm abordarea tradițională pentru recuperarea din adicție și din păcat. În timp ce este adevărat că principiile recuperării se află în Cuvântul lui Dumnezeu, aplicația pe care o dăm acestor principii poate avea o valoare practică scăzută alcoolicii, dependentului de droguri — sau dependentului de păcat. Răspunsurile noastre la foc automat despre păcat nu funcționează întotdeauna. De ce? Deoarece nu ating problemele de fond ale abuzului și neglijării din viața păcătosului - rădăcinile din copilărie ale codependenței. Lipsurile emoționale și abuzul în copilărie lezează voința. Victima este astfel lipsită de libertatea și de capacitatea de a face alegeri sănătoase.

Perfecționând disfuncționalitatea

Iată cum descrie aceasta Theresa: „Copiii din fiecare generație dublează rolurile jucate de părinții lor, spune ea. Tatăl meu a învățat comportamentul adictiv de la tatăl lui, eu l-am învățat de la tatăl meu și fiica mea l-a învățat de la mine.” Ea a continuat să-mi explice că, în fiecare generație care urmează, copiii *slefuiesc* rolurile jucate de părinții lor. Astfel, boala se „perfecționează”. „Tatăl meu și-a jucat rolul mai bine decât bunicul meu. Eu îl joc mai bine decât el. Iar fiica mea chiar mai bine decât mine.”

Theresa este o femeie mignonă, foarte îngrijită, fostă adventistă și dependentă de cocaină. Timp de trei generații, familia ei a transformat succesul material în prioritatea numărul unu. Banii au fost drogul pe care ei l-au ales. Theresa ar fi făcut orice ca să facă

rost de bani, legal sau ilegal. Era dispusă să-și riște viața și să pună în pericol siguranța copiilor ei pentru câștigul material. Era implicată în „afaceri” periculoase și, în mai multe ocazii, atât ea cât și copiii ei au fost victime ale violenței. Acțiunile ei se potriveau cu descrierea cea mai simplă a adicției: comportament dăunător sau negativ repetat în pofida consecințelor adverse.

Un plan diabolic

Unde își are originea această boală mortală? În conformitate cu Ellen White, după căderea sa din ceruri, Satana i-a chemat pe îngerii răi pentru o masă rotundă. Pe ordinea de zi: cum să facem cel mai mult rău familiei creștine. „Au fost făcute propuneri după propuneri, spune ea, până când Satana însuși s-a gândit la un plan. Va lua rodul viței, grâul și celelalte alimente date de Dumnezeu ca hrană și le va transforma în otravă, va ruina puterile fizice, mintale și morale ale omului și, astfel, câștigând simțurile, Satana va avea control total.”⁴

Dependența în Scriptură

De la început, adicția a fost arma cea mai puternică a lui Satana. Există numeroase relatări despre comportamente compulsive în Scriptură, începând cu Eva în Grădina Eden.⁵ Problemele ei au început cu compulsiunea de a căuta sentimente mai bune dintr-o sursă exterioară, iar comportamentul potențial adictiv începe exact în felul acesta.

Eva a fost cea mai frumoasă femeie care a trăit vreodată - minte perfectă, trup perfect. Miss Univers personificată! Și totuși, era nemulțumită. Își dorea ceva ce nu avea. Din nefericire, când cineva privește în exterior pentru ceea ce crede că-i lipsește (rost, identitate, respect de sine), în sursa în care caută acestea există

⁴ Ellen White, *Temperanță* (Mountain View, Calif.: Pacific Press, 1949), p. 12.

⁵ Concept extras din Greg Goodchild "Addiction in Scripture", prezentare la General Conference Study Commission on Chemical Dependence, Loma Linda, Calif., mai 1988.

potențial adictiv. Eva dorea ceea ce Dumnezeu îi interzisese. Era obsedată de aceasta până când nu a mai rezistat dorinței de a atinge. Când a atins, nu s-a întâmplat nimic. I s-a părut nevinovat, așa că a hotărât să mănânce.

Același mecanism psihologic este adesea la lucru când părinții religioși încearcă să-și sperie copiii ca să se abțină de la folosirea drogurilor și alcoolului. Ei sugerează că, dacă se va atinge de băutură sau de droguri, copilul va muri pe loc sau măcar își va distruge toți neuronii. Când profeția părinților nu se împlinește, copilul pune la îndoială credibilitatea lor.

Eva s-a îndoit de credibilitatea lui *Dumnezeu*. Pentru că nu a murit când a mușcat din măr, a presupus că Dumnezeu a greșit și ea avea dreptate. Astfel, a manifestat defectul de caracter care condensează toate dependențele: aroganța. *Ea* știa ce era mai bine pentru ea însăși. Eva nu trebuia să asculte de nimeni. Va face cum îi place. Dumnezeu pur și simplu nu înțelegea - ea era altfel! Și da, era altfel. Era un caz care suferea de unicitate în stadiu terminal.

Imediat după ce a mâncat din măr, a simțit o putere ciudată: „Avea un gust plăcut și, în timp ce mânca, simțea o putere înviorătoare și își imagina că va păși într-un nivel superior al existenței.”⁶ Eva plutea. Nu și-a dat seama că tot ceea ce urcă trebuie să și coboare. Cei care folosesc așa-numitele droguri recreaționale rareori își dau seama de asta, până când se află într-un *montagne russe* din care nu mai pot coborî.

Eva se îndrepta spre prăbușire. Credea că deține controlul - o iluzie obișnuită pentru alcoolici. Nu avea nicio bănuială că o boală fizică și morală lua în stăpânire mintea și trupul ei, și că în curând avea să facă lucruri care erau total opuse naturii ei. Gerald May spune că adicția există ori de câte ori oamenii se simt îndemnați din interior să-și concentreze energia asupra unor lucruri care nu sunt, de fapt, adevăratele lor dorințe.⁷ Aceasta a fost experiența Evei.

⁶ Ellen White, *Patriarhi și profeți* (Mountain View, Calif.: Pacific Press 1958) p.56.

⁷ Gerald G. May, *Addiction and Grace*, p. 14.

Codependență în Scriptură

La fel de repede cum a cedat, Eva s-a transformat într-o femeie îndrăzneță. „Într-o stare de ciudată și neobișnuită excitare, cu mâinile pline de fructe oprite, a căutat prezența lui (a lui Adam) și i-a povestit tot ce se întâmplase.”⁸ Și l-a somat să fie părtaș.

Adam gândea deja ca un codependent tipic: „Nu pot să trăiesc fără ea. *Trebuie* să-i fac pe plac. Dacă nu fac ce vrea, mă va părăsi. Prefer să *mor* decât să o pierd.” Acesta este primul exemplu de adicție și codependență din Scriptură.

Toate caracteristicile clasice ale dependenței sunt prezente în povestirea aceasta: (1) dorința compulsivă după o sursă din afara sinelui pentru a trăi sentimente pozitive; (2) preocuparea față de substanțe sau comportament; (3) pierderea controlului; (4) nevoia compulsivă de a continua comportamentul în ciuda consecințelor negative; (5) pierderea în final a tuturor lucrurilor care contau.

Natura lui Adam și a Evei a fost atât de slăbită de păcatul lor încât nu au putut, prin ei înșiși, să reziste puterii răului. Nu au putut să-și controleze gândurile și acțiunile. Mediul lor fizic și emoțional a devenit rece și plin de amărăciune. Și-au pierdut libertatea și intimitatea de care se bucurau unul cu celălalt și cu Dumnezeu.⁹

Imediat au început să-și nege vinovăția și să dea vina pe altcineva - un alt comportament tipic pentru dependență. Este vina ei. Este vina lui, a șarpelui, a lui Dumnezeu. Astfel, Adam și Eva au pus în mișcare un cerc trans-generațional de comportament adictiv care avea să amenințe existența umanității, ceea ce Satana plănuise de la bun început!

Alte exemple biblice

Moise a suferit traume grave în copilărie, care l-au predispus să devină codependent. Codependența lui a luat forma controlului compulsiv. La o vârstă destul de tânără, *și-a pierdut* controlul, ceea ce aproape l-a costat viața. Apoi, a primit o slujbă extrem de

⁸ White, *Patriarhi și profeti*, p. 56.

⁹ Vezi *ibid.*, p. 57.

obositoare, aceea de a-i elibera pe copiii lui Israel. Atâta vreme cât Moise nu a încercat să fie propria putere superioară, s-a descurcat bine. Dar când a preluat el însuși povara și a încercat să facă lucrurile după cum voia el, simptomele au reapărut. Când a încercat să-i controleze pe alții, a pierdut el însuși controlul.¹⁰

Câți parteneri de viață și părinți ai celor care abuzează de droguri ar putea să mărturisească aceeași experiență? Cu cât încercăm mai mult să-i controlăm pe alții, cu atât suntem mai puțin capabili să ne controlăm noi înșine.

Preocuparea lui Moise pentru copiii lui Israel¹¹ era înrudită cu dependența. Codependenții devin la fel de dependenți de cel pe care-l iubesc și care este tulburat, pe cât de dependent este acesta de droguri. Este la fel de dificil pentru codependent să se abțină să îngrijească și să controleze pe cât este de greu dependentului/alcoolicului să se abțină să bea sau să se drogheze.

Sora lui Moise, Miriam, era și ea puternic codependentă. Se simțea obligată să se ocupe de viața fratelui ei mult după ce ar fi trebuit să renunțe la aceasta. În copilărie, îl păzise de pericol zi și noapte. A avea grijă de Moise devenise pentru ea un obicei. Iar când a trebuit să-i dea drumul, nu a putut. Dependența ei de a îngriji și de a controla i-a făcut mari probleme lui Moise, în timp ce-i conducea prin pustie pe copiii recalcitranți ai lui Israel. Amestecul nejustificat al lui Miriam în problemele lui a dus la lovirea ei cu lepră și izolarea ei afară din tabără timp de șapte zile.¹²

Noe avea probleme cu alcoolul și cu sexul.¹³ Lot și fiicele lui au comis incest în timp ce era amnezic datorită alcoolului.¹⁴ Samson era dependent de relații. A continuat să o urmărească pe Dalila (drogul pe care și-l alesese) în pofida consecințelor negative¹⁵, ceea ce este, prin definiție, un comportament adictiv.

¹⁰ Exodul 2:1-4:13; Numeri 20:2.

¹¹ Exodul 32:9-25; Deut. 31:24-29.

¹² Numeri 12:1-15.

¹³ Geneza 9:20-24.

¹⁴ Geneza 19:31-36.

¹⁵ Judecători 14-16.

Saul era un dependent de mânie ai cărui comportament necontrolat era atât de intens încât ajungea la crimă.¹⁶ David a pierdut controlul impulsurilor sale sexuale. Obsesia lui l-a făcut să se poarte necuviincios, cu perspectiva unor consecințe *extrem* de negative.¹⁷ Iar Solomon a șlefuit obsesia tatălui său până la punctul în care a avut 700 de neveste și țiitoare,¹⁸ ceea ce indică în mod evident un grad de insațiabilitate!

Fiul risipitor a ajuns repede dependent de petreceri, femei și alcool¹⁹, iar Iuda era dependent de poziție și de succes.²⁰ Înainte să devină Pavel, Saul era dependent de putere și de control²¹, și a acționat în slujba unei organizații adictive (Sanhedrinul), abuzând oameni din punct de vedere fizic și spiritual pentru a-și dovedi dreptatea²², ceea ce este un simptom de adicție religioasă. Bazându-mă pe Romani 7:23-24, cred că „țepușul” din carnea lui Pavel ar fi putut fi o dependență.²³

Fariseii erau perfecționiști aroganți, dependenți de sistemul lor religios rigid. Faptul că erau dispuși să abuzeze de alți oameni pentru a-i obliga la ascultare²⁴ sugerează că aveau un comportament cu adevărat adictiv. În mod repetat, vedem în Scriptură ravagiile făcute de păcat și de dependență.

Structurarea pentru adicție

Sistemele familiale dureroase, traumatizante creează cadrul pentru adicție. Într-un mediu caracterizat de un nivel ridicat de stres și grijă și atenție scăzute, copiii dezvoltă sentimente de valoare scăzută de sine și de abandon, ceea ce-i pregătește pentru ca mai târziu să-și anestezieze emoțiile. Durerea și vidul necesită anestezie.

¹⁶ 1 Samuei 14:44-45; 18:8-11; 19:10-17; 20:30-33; 23:15-17.

¹⁷ 2 Samuei 5:3; 11:2-5, 14-27; 1 Cronici 3:1-9.

¹⁸ 1 Regi 11:1-3.

¹⁹ Luca 15:11-32.

²⁰ Ioan 12:4-6; Matei 26:14-15.

²¹ Filipeni 3:4-6; Fapte 8:1-3.

²² Fapte 26:9-11.

²³ 2 Corinteni 12:7-10.

²⁴ Matei 23:1-36.

Și astfel, din generație în generație, ritmul continuă. Potrivit lui Janet Woititz, autoarea cărții *The Adult Children of Alcoholics* (Copiii adulți ai alcoolicii, n.tr.), dacă nu există o intervenție terapeutică, adicția se transmite la trei sau mai multe generații.²⁵

Este de mirare că astfel de copii buni din cămine creștine ajung să aibă probleme cu drogurile sau cu compulsii asemănătoare drogurilor? În măsura în care familiile conservatoare copiază tiparele sistemelor familiale alcoolice disfuncționale, copiii noștri își vor forma personalități dependente. Nu ei au inventat adicția. Ei au moștenit-o de la noi!

0 rugăciune pentru eliberare

„Tată, venim înaintea Ta astăzi în numele tuturor copiilor Tăi dezorientați datorită alcoolului și drogurilor, care au devenit dumnezeii lor falși. Te rugăm ca, prin iubirea Ta, să găsească eliberarea și calea spre o viață deplină. Ne plecăm capul în umilință, *conștienți de faptul că fiecare dintre noi cunoaștem puterea unui obicei distructiv*, indiferent că este aliment sau tutun, bârfă, jocuri de noroc, resentimente, ambiție sau lăcomie. Doamne, ajută-ne să nu ne vedem aparte de cei pe care îi numim „dependenți”, ci tovarăși într-o luptă comună - purtarea poverilor unii aitoră, împărtășirea credinței și curajului în călătoria noastră imperfectă spre veșnicia Ta perfectă.” (Anonim)

²⁵ Janet Woititz, prezentare susținută la Rutgers Summer School of Alcohol Studies, iulie 1987

Capitolul 4

Anestezie pentru suflete rănite

Medicina a găsit soluția pentru eliberarea de durerea insuportabilă: anestezicele. Când am descoperit pentru prima dată că alcoolul și celelalte droguri au la bază același scop ca analgezicele - de a amorți nu durerea fizică, ci psihicul - am simțit un val de indignare justificată.

„Ce scuză bună, m-am gândit. Cea mai bună portiță pentru a scăpa de responsabilitate. *Toți* avem probleme, dar nu *toți* suntem alcoolicii. *Noi facem față situației* Spiritul acesta critic era capitalul meu tranzacțional. A trebuit ca mai întâi să sufăr eu înșami de o tulburare adictivă înainte de a-mi da seama cât de mult greșeam.

Eram oripilată de un răspuns care era adesea dat alcoolicilor: „Nu este vina ta că ai această boală, dar *este* responsabilitatea ta să te însănătoșești.” Nu aveam nicio problemă cu partea care vorbea despre *responsabilitatea pentru însănătoșire*, dar mă deranja partea cu *nu este vina ta*. Îmi doream să pot învinui. Voiam să păstrez păcatul și dependența în aceeași categorie, strâns legate, pentru ca eu să mă simt în siguranță și să fiu convinsă de mântuirea mea. Păcatul este păcat, gândeam eu. Nu există nuanțe în privința aceasta. Am aflat mai târziu că modul de gândire *totul-sau-nimic* este tipic bolii de dependență!

Credeam cu sinceritate că acest concept al bolii de adicție era o eschivă, o scuză. Astăzi, după ce am lucrat în acest domeniu timp de aproape douăzeci de ani, pot spune că am întâlnit doar câțiva alcoolici care folosesc conceptul de boală ca pe o scuză pentru a nu renunța la băutură. Îl folosesc însă pentru a înțelege că trebuie să se vindece.

Speranță pentru cei disperați

Cu câțiva ani în urmă, am întâlnit un student la o conferință la care participam împreună cu soțul meu și la care țineam un seminar despre dependența chimică. „Am venit astăzi pentru că am o problemă cu alcoolul, ne-a mărturisit el. Tatăl meu este un lider în Biserică. Dacă v-aș spune numele lui, ați ști despre cine este vorba. Vara trecută am luat o amendă pentru conducere sub influența alcoolului, iar tatălui meu i-a fost atât de rușine încât a insistat să renunț la școală și să mă transfer la o altă facultate pe Coasta de vest, unde nu mă cunoștea nimeni.

Am mers acolo, hotărât să încep un nou capitol. Dar nu am putut să renunț la băutură, cu toate că m-am străduit. Aveam grijă să fiu mereu ocupat, soluție despre care părinții mei credeau că este menită să funcționeze pentru orice problemă. Ei cred că mâinile leneșe lucrează în atelierul celui rău. Mi-am luat câte cursuri am putut duce și m-am implicat în tot felul de activități extra-academice. Mi-am predat viața lui Christos, m-am rugat, am citit Biblia, am mărturisit și am început să mă întâlnesc cu o fată creștină. Eram convins că toate acestea mă vor ajuta să stau la distanță de băutură!

Nu am știut că sunt alcoolic și că alcoolismul este o boală. După ce încercasem tot ceea ce îmi sugeraseră ceilalți ca să rămân treaz și nu am reușit, am hotărât că, probabil, sunt un caz lipsit de speranță. Când ați spus de la început în această seară că alcoolismul este o boală, am simțit pentru prima dată speranță. Am crezut că sunt blestemat, dar dacă am o boală care poate fi tratată, atunci nu sunt."

Devenind salvator

Inițial, aveam doar o vagă idee despre ce este dependența și despre cum aș putea să-i ajut pe alcoolici. Avusesem de-a face cu „experți” care aveau păreri clare despre acest subiect, dar nu-l înțelegeau prea mult. Ei subliniau componenta morală a adicției și ignorau aproape complet aspectul medical. Erau sinceri și îi respectam. Încă simt la fel.

Eram sigură de un lucru: se presupune că noi, creștinii, trebuie să-i ajutăm pe păcătoși. Cum alcoolicii erau păcătoși, dincolo de orice îndoială, atunci era cazul să fie ajutați. Poate *eu* trebuia să fac asta. După cum scrie Ellen White, lucrul cu alcoolicii este dificil, obositor și necesită multă rugăciune¹, dar eu mă simțeam în stare să o fac. Dificultatea acestei sarcini făcea din ea o provocare și mai mare.

Așa că am început să fiu Samariteanul milos, fără să-mi dau seama că, pe parcurs, îmi voi folosi propriile compulsii și voi ceda propriilor dependențe. Nu aveam nici cea mai vagă idee că eram pe punctul de a mă lansa pe o pantă care ducea spre dependența de muncă, de grijă și control, de perfecționism, care avea să atingă punctul culminant abia cincisprezece ani mai târziu. Nu am prevăzut că dependențele mele mă vor aduce pe punctul de a-mi pierde familia, cariera și viața.

Încercări timide de a-i „repara” pe alcoolici (sau pe mine?)

Prima mea victimă era pe punctul să apară. Karen, o veche colegă din școală, avusese parte de multe probleme. Sora ei fusese rănită într-un accident, tatăl ei era bolnav în fază terminală și soțul o părăsise - toate în decurs de doar câteva luni. Era singură și trebuia să crească doi copii. Îmi doream mult să o ajut. Eram pe cât de sinceră, pe atât de naivă, dar asta nu m-a oprit absolut deloc.

Doctorul lui Karen i-a prescris un calmant care să o ajute să traverseze această perioadă de criză. Valiumul a creat mai multe probleme, deoarece Karen era o dependentă în fașă. Avea antecedente de alcoolism în familie, iar copilăria ei fusese foarte traumatizantă. Pe vremea aceea nu aveam nici cea mai vagă idee că o moștenire ereditară de alcoolism multiplică riscul de dependență al celui care ia medicamente de cel puțin patru ori.

Pe scurt, Karen a devenit dependentă. Și aceasta s-a petrecut sub ochii mei. M-am lansat automat în prima mea campanie de

¹ Vezi E. White, *Gospel Workers* (Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Assn., 1948), p.208.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

salvare a unui dependent neajutorat. Când a luat o supradoză, am dus-o la urgență. Când a luat din nou o supradoză, am internat-o la spital. Devenea din ce în ce mai neajutorată și mai deprimată. Eu deveneam din ce în ce mai disponibilă.

Nu putea să lucreze cu normă întreagă, să-și îndeplinească sarcinile gospodărești și să aibă grijă de copii, mai ales sub influența Valiumului („capsula cu gin", așa cum este numit acest medicament de unii alcoolici). Devenise imobilă. Nu era în stare de nimic nici acasă, nici la serviciu, nici în altă parte.

Am încercat tot ce mi-a trecut prin gând pentru a o ajuta - rugăciunea, citirea Bibliei, încrederea în făgăduințele lui Dumnezeu. Nimic nu a funcționat. Incapacitatea ei de a răspunde la (de a fi vindecată prin) grija mea m-a făcut să simt că am eșuat. Într-un final, am renunțat.

Deoarece dădusem greș în mod lamentabil cu Karen, am luat în grijă alți patru alcoolici. În același timp. Credeam că aveam să reușesc dacă mă voi purta mai bine cu ei, așa că i-am invitat să se mute la noi acasă. Am făcut absolut totul pentru ei - doar că nu i-am legat de mine cu cătușe. A fost prima mea încercare de a face același lucru mereu și mereu, așteptând rezultate diferite (definiția neoficială a Alcoolicilor Anonimi pentru nebunie).

0 combinație mortală

Boala de dependență se naște ca rezultat al combinării aceluiași trei factori care provoacă orice altă îmbolnăvire, chiar și răceala obișnuită: (1) agentul, respectiv germenul sau, în cazul de față, drogul; (2) gazda, și anume individul care prezintă o serie de avantaje și dezavantaje imunologice; și (3) mediul - climatul fizic/social în care se petrece expunerea. Când aceste trei elemente interacționează în mod nefavorabil, se produce boala.

Dependența lui Karen a fost rezultatul interacțiunii acestor trei elemente. Gazda era produsul unei familii dureroase, traumatizante, adictive. Nu era predispusă la adicție doar genetic, ci și psihosocial, datorită mediului ei familial haotic. În copilărie, trăise

cu frica izbucnirilor furioase ale tatălui ei și cu violența și amenințările cu sinuciderea ale mamei ei. Avea o stimă de sine scăzută și nu avea limite. Era gazda ideală.

Agentul a fost pus la dispoziție de medicul de familie. Când mediul ei a provocat un stres suficient și variante insuficiente, Karen a început să-și trateze durerea în mod compulsiv. Probabil că în teorie știa mai bine, dar nu a avut de ales, dat fiind repertoriul limitat de opțiuni de supraviețuire pe care le avea la îndemână.

Ciclul trans-generațional

Cu zece ani în urmă, Karen îl întâlnise și se căsătorise cu Brad, un tânăr frumos și întreprinzător, cu un istoric familial extrem de disfuncțional. Karen și Brad nu aveau nici cea mai vagă idee că erau copiii adulți ai unor părinți dependenți. Erau suflete rănite care aveau nevoie de mângâiere. Au găsit alinare unul în celălalt.

Se așteptau să găsească în căsătorie companie, intimitate, afecțiune, susținere și, da, chiar identitate. Karen s-a căsătorit cu Brad crezând că el îi va da tot ceea ce a lipsit din căminul copilăriei ei — mângâiere, companie, stabilitate, siguranță. El avea să îndeplinească acele nevoi pe care nu i le îndeplinise nimeni.

Dar Brad nu putea purta o astfel de povară. Nu putea să împlinească așteptările nerealiste ale lui Karen și nici ea pe ale lui. Pentru a scăpa de cererile ei continue, el s-a îndreptat spre vin, femei și muncă. Toate acestea îi confereau un suport și o stimă de sine pe care nu le avea acasă. Să muncească din greu *îi era ușor*. Să o facă pe Karen fericită îi era *imposibil*.

Când un soț deprinde un comportament adictiv, el nu mai este prezent pentru soția lui. Dependența îi devine amantă. Pe măsură ce Brad se retrăgea, Karen devenea tot mai dominatoare. Avea din ce în ce mai multe nevoi. El a devenit singura ei preocupare. Era hotărâtă să-i smulgă ceea ce promisese că-i va da. El era „drogul” ei. Era atât de obsedată de Brad pe cât de obsedat era el de obiectul dependențelor lui.

În această familie „fericită”, s-au născut doi copii prețioși.

Moștenirea nou-născutului

Ideal, atunci când se naște un copil, mama și tatăl lui sunt pregătiți să-i fie părinți. Sunt adulți maturi din punct de vedere emoțional, care pot să dea din ceea ce au din belșug. Ei pot să *sărbătorească*, să se bucure de existența copilului nou-născut și să-l facă să se simtă unic. Misiunea pe care Dumnezeu le-a dat-o părinților este aceea de a-i crește astfel încât să fie conștienți de valoarea personală. Pentru aceasta, este nevoie de un flux constant de atenție, afecțiune și susținere din partea părintelui.

Dar dacă tatăl este preocupat de muncă, succes, biserică, alcool, droguri sau orice altă substanță sau situație care produce adicție, iar mama este preocupată de *el*, cine este disponibil pentru copii? Cine are timpul și energia de a avea grijă de nevoile *lori* Hrana de care ei au nevoie pentru a deveni adulți care se respectă pe ei înșiși, care sunt siguri de sine, nu este disponibilă. Creșterea socială și emoțională a copiilor este scurtcircuitată de preocuparea părinților pentru durerea și problemele lor.

În sistemele familiale adictive, cercul ideal al hrănirii dinspre părinte spre copil este de fapt inversat. *Copiii* sunt obligați să ia din rezerva lor emoțională limitată pentru a împlini nevoile *părinților*, pentru a-i împăca sau pentru a-i face să se simtă bine. Este posibil să fie nevoiți chiar să se apere de comportamentul necontrolat al părinților lor.

Au grijă să fie liniște astfel încât tată să nu se supere. O apără pe mămică de crizele de furie ale tatălui. Prepară hrana și fac curățenie în casă atunci când mama este prea obosită, deprimată sau când a consumat prea mult alcool. Sunt foarte ascultători, deoarece nu vor ca părinții lor să-și facă rău unul altuia sau să-i rănească pe ei. Au grijă atât de ei înșiși, cât și de părinții lor. Practic, sunt *părinții* părinților lor.

Copiii lui Karen și Brad și-au consumat energia primită de la Dumnezeu pentru a avea grijă de mama lor. Deoarece copiii erau singura mângâiere pe care o avea, Karen îi folosea pentru împlinirea nevoilor ei. În loc să fie cei care primeau hrană, copiii erau cei care o

dădeau. Este destul de probabil că era inconștientă de ceea ce făcea. Nu ar fi ales niciodată să-și jefuiască propriii copii, să-i secătuiască de energie vitală. Cu toate acestea, creșterea lor emoțională a fost împiedicată și dezvoltarea oprită.

Sărăcirea emoțională

În aceste condiții, cum se vor fi simțit copiii lui Brad și Karen? Temători? Neglijăți? Nesiguri? Răniți? Singuri? Neîubiți? A crește într-un cămin în care unul dintre părinți este preocupat de dependența lui, iar celălalt de soțul care o evită nu este o experiență fericită pentru copii. Ei se simt răniți, mânioși și îngroziți. Experimentează ceea ce un specialist numește *abces emoțional*.

Cât timp pot copiii tolera o astfel de durere, fără a încerca să o calmeze? În jurul vârstei de opt sau zece ani, vor avea prima ocazie de a găsi eliberarea. Cred că forma de descărcare pe care o aleg este aproape întâmplătoare. Ceea ce descoperă prima dată și îi face să se simtă cel mai bine, ceea ce are efectul cel mai rapid va deveni drogul lor preferat.

Unii devin dependenți de aprobarea din partea adulților, iar pentru a o abține se folosesc de realizări. Alții recurg la alimente pentru a găsi alinare. Curiozitatea sexuală normală, sănătoasă a unor copii se transformă în masturbare obsesivă și în alte forme de comportament sexual deviant. Mulți adolescenți se medichează cu ajutorul relațiilor romantice. Și mii de copii de toate vârstele se îndreaptă spre alcool și droguri pentru a-și anestezia emoțiile prin substanțe. Alte mii ajung să sufere de boli letale, ca anorexia nervoasă.

Dacă un copil are o predispoziție biochimică pentru alcoolism, așa cum au copiii lui Brad și Karen, dacă este programat cu ajutorul mediului familial dureros pentru un comportament adictiv și dacă recurge la drogul preferat în ultima parte a adolescenței și după douăzeci de ani, atunci ce se va întâmpla în mod inevitabil? Va deveni alcoolicul/dependentul generației următoare sau se va căsători cu unul. Oamenii cu părinți alcoolici care nu

1 o Imperfect într-o familie perfectă

devin ei înșiși dependenți au o șansă cu cincizeci la sută mai mare decât media de a se căsători cu un alcoolic.

Copii înșelați

La naștere, copiii sunt imaturi, cu dorințe și nevoi. Dumnezeu i-a creat astfel. Au nevoie de hrană continuă pentru a crește până la maturitatea fizică, psihologică, spirituală și socială. Dacă *unul* dintre părinți este absent din căsnicie deoarece are o aventură cu alcoolul sau cu un alt drog ori comportament dependent similar dependenței de droguri, sau dacă, la rândul său, celălalt părinte este obsedat să recâștige atenția și afecțiunea partenerului, *niciunul dintre părinți* nu se concentrează asupra copiilor. Copiilor li se ia ceea ce au nevoie pentru a se maturiza în mod normal. Iar copiii care nu sunt hrăniți, nu cresc.²

Un copil care este privat în felul acesta, își formează un miez alcătuit din durere și rușine, de care pur și simplu nu poate să scape. Flămânzește după ceea ce nu i s-a dat. Copiii au nevoie să fie copleșiți cu căldură, bucurie și iubire; dacă, în schimb, sunt copleșiți de singurătate, rănire, tristețe, mânie, teamă și confuzie, mai este de mirare că vor căuta alinare?

² Pia Mellody, „Overview of Codependency”, casetă audio scoasă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

Capitolul 5

Dependența, boală din culpă

Unul dintre experții în dependența de substanțe susține că dependențele sunt prezente în societate pentru a alina durerea sinelui subdezvoltat.¹ Copiii lui Brad și Karen sunt un exemplu convingător. Deoarece s-au *născut* practic codependenți, inevitabil, mai devreme sau mai târziu, vor căuta să-și înlăture durerea. Din întâmplare, accidental aproape, vor descoperi o substanță sau o activitate care le anesteziază emoțiile nedorite.

Deoarece sunt programați biochimic și psiho-social să devină dependenți sau să se căsătorească cu oameni care sunt indisponibili fizic sau emoțional, sunt oare demni de condamnare pentru problemele pe care le dezvoltă? Puțin probabil. Deoarece nu li s-a dat o bază pentru un comportament normal, sunt programați pentru disfuncție. În măsura în care persoanele cele mai importante care i-au îngrijit au fost modele de strategii de adaptare imature, ei ajung să dezvolte atitudini, credințe și comportamente de autoapărare. Au învățat să fie codependenți. Nu pot fi nimic altceva! Fiind codependenți, pășesc pe linia fină ce îi separă de dependența de orice substanță, proces sau activitate care are capacitatea de a le alina durerea. Sunt dependenți în fașă.

La maturitate, vor fi numiți „copii adulți ai alcoolicilor” - indivizi care se comportă cu maturitate în copilărie și imaturi când cresc. Copiii adulți ai alcoolicilor sunt „deteriorați” din punct de vedere emoțional și social. Li s-a furat șansa de a se dezvolta normal.

¹ Pia Mellody, "Overview of Codependency", casetă audio înregistrată la Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

Ce frustrant, ce înfricoșător, ce jenant să ai biologic vârsta de douăzeci și cinci de ani și să funcționezi la capacitatea unui copil de 5 ani!

Pia Mellody vorbește despre *dependență* ca reprezentând orice proces folosit pentru a îndepărta o realitate imposibil de suportat. „Dependența este prezentă în această societate, spune ea, pentru a îndepărta durerea, rușinea și teama sinelui subdezvoltat.”² Trebuie să fie mai mult decât intolerabil ca un adolescent să facă față maturității având strategiile de supraviețuire ale unui copil!

Responsabilitatea pentru recuperare

Dacă tiparele de gândire și comportament dependent sunt transmise din generație în generație, cât de departe ar trebui să căutăm vinovații? Pe cine să dăm vina?

Cred că *toți* sunt de vină și *nimeni* nu este de vină. Sau poate *nu contează* cine este de vină! Ceea ce contează cel mai mult este ca fiecare membru al unui sistem adictiv să-și asume responsabilitatea pentru propria recuperare. Cu cât membrii dispuși să-și asume responsabilitatea pentru recuperare sunt mai mulți, cu atât mai multe șanse au de a învăța moderația și de a dezvolta relații de bună calitate.

Astfel, cea mai bună abordare este să considerăm dependența ca boală din culpă și să ne concentrăm energia pentru a ne asuma responsabilitatea pentru recuperare. Aceasta este cea mai sănătoasă, realistă și *creștină* atitudine pe care o poate adopta un om.

Dependenta - păcat sau boală?

Cu ani în urmă, am întrebat un pastor cum reușea să împace modelul medical și cel moral al alcoolismului? Aveam o „problemă” cu conceptul de boală și căutam răspunsuri. Deși atitudinea mea era ușor ipocrită, mă purtam cu toată sinceritatea și buna credință de care eram capabilă la vremea aceea. Astăzi înțeleg lupta de conștiință cu care se confruntă mulți creștini referitor la natura dependenței. Înțeleg dificultatea pe care o au în recunoașterea ei ca boală.

² Ibid.

Sfetnicul meu mi-a împărtășit o perspectivă care mi-a satisfăcut pentru o vreme conștiința confuză. El era de părere că, inițial, a consuma băuturi alcoolice era o alegere greșită din punct de vedere moral care putea deveni boală din punct de vedere medical. Pentru o vreme, am găsit explicația lui satisfăcătoare - până când am început să înțeleg compulsiunea. Deși răspunsul lui poate fi *teoretic* corect, acum mă îndoiesc că alcoolicul/dependentul are întotdeauna de ales. Cunoștințele teoretice nu sunt suficiente. Faptul că știe mai mult nu garantează individului libertatea de alegere.

Alcoolismul este o boală spirituală și fizică ce subminează în profunzime capacitatea de alegere (voința) a celui ce suferă de ea: „Printre victimele lipsei de temperanță sunt bărbați din toate clasele sociale și de toate profesiile. Bărbați cu o poziție înaltă sau înzestrări eminente, cu mari realizări, au dat frâu liber apetitului până când au ajuns incapabili de a se opune ispitei. Unii dintre ei, cândva bogați, au ajuns fără casă, fără prieteni, suferinzi, în mizerie, bolnavi, degradați. Și-au pierdut stăpânirea de sine... În cazul acestora, îngăduința de sine nu este doar un păcat din punct de vedere moral, ci și o boală fizică.”³

Dacă există o greșeală pe care a făcut-o comunitatea creștină, aceasta este că a evidențiat componenta morală a dependenței, ignorând-o pe cea medicală. Sunt recunoscătoare că, în sfârșit, ne recunoaștem omisiunea.

Natura dependenței

Stanton Peele numește dependența „o stare de instabilitate caracterizată de compulsiunea de a nega tot ce este sau a fost cineva pentru sau în favoarea unei experiențe noi și extatice”⁴. Gerald May, autorul cărții *Addiction and Grace*, este de acord: „Dorințele noastre

³ Ellen White, *Divina vindecare* (Mountain View, Calif.: Pacific Press, 1942), p. 172.

⁴ Stanton Peele și Archie Brodsky: *Love and Addiction* (New York: New American Library, 1976), p.265.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

sunt prinse și ne dăruim lucrurilor pe care, dacă am fi sinceri, am recunoaște că nu le dorim."⁵ Pentru ca dorințele noastre să fie împlinite pe de o parte, ne trădăm pe de alta.

Dr. May descrie excelent dependența ca fiind orice comportament compulsiv, habitual, care limitează libertatea dorinței umane. „Este ca o malignitate psihică, spoliindu-ne de energia vitală investită în obsesii și compulsiuni, astfel că tot mai puțină energie este disponibilă pentru alți oameni sau alte preocupări.”⁶ Îmi place termenul de care uzează - malignitate psihică. Am considerat întotdeauna codependență ca pe un soi de cancer emoțional.

Oamenii nu aleg să devină dependenți. Niciun dependent nu a aspirat să joace acest rol; ținta lui nu este drojdia societății. Inițial, optează pentru un comportament pe care îl consideră sau nu riscant, după mediul în care a crescut și sistemul său de credințe. Din motive proprii - legate de durerea reziduală din copilărie - decide că a bea acel prim pahar sau a lua prima doză de droguri merită riscul. După cum spunea un dependent, știe că își asumă un risc. Atâta doar că nu-i pasă.

Dacă factorii predispozanți sunt prezenți (un istoric familial traumatizant și/sau o moștenire ereditară de alcoolism), este un candidat ideal pentru adicție. Dacă va cădea victimă acestei boli, va fi jefuit de capacitatea de alegere, va rămâne fără autocontrol. Când Satana a inventat dependența ca modalitate de a perpetua păcatul, era perfect conștient de ceea ce făcea!

Definiția dependentei

După Pia Mellody, dependența este orice face o persoană și devine principala prioritate în viață, jefuind alte priorități de timp și atenție, ducând la consecințe negative care sunt ignorate pentru a-și continua comportamentul.⁷ Evident, în această categorie nu intră doar drogurile și alcoolul.

⁵ Gerald May, *Addiction and Grace* (San Francisco: Harper & Row 1991) p 1 2

⁶ Ibid., p. 13.

⁷ Mellody, "Overview of Codependency".

Pentru a include toată gama de dependențe, consider că un drog este orice substanță, activitate sau proces de care cineva se folosește pentru a face față realității personale sau pentru a o evita. Dacă munca devine principala prioritate, dacă muncește în detrimentul altor priorități sau a celor pe care îi iubește, dacă face aceasta în pofida nemulțumirii celor dragi sau cu prețul bunăstării sale fizice, emoționale sau spirituale, atunci acest om este dependent. Dacă o persoană face cumpărături excesiv, dacă irosește fără măsură timp, bani și energie în căutarea satisfacțiilor materiale, și dacă aceste cheltuieli sunt în detrimentul propriei bunăstări sau a bunăstării familiei, dar continuă să le facă în pofida consecințelor, este dependentă.

Factori frecvenți

După cum am observat anterior, toate dependențele au în comun cinci factori:

- Orientare compulsivă spre exterior, spre cineva sau ceva, pentru siguranță, certitudini sau stimă de sine.
- Preocupare cu substanța sau procesul respectiv până acolo încât atenția este distrasă de la alte priorități importante.
- Pierderea controlului de sine în folosirea substanței sau în decursul procesului de care este legată dependența.
- Tendința de a continua comportamentul în pofida consecințelor negative.
- Pierderi personale semnificative sau consecințe majore, care afectează viața.

Când cineva privește în afara sa pentru a găsi ceea ce simte că îi lipsește - stima de sine, identitatea, rostul, iubirea, susținerea - în substanța sau activitatea spre care privește există potențial adictiv (vezi figura 1). Și, cu cât ceva schimbă mai mult modul în care simte, cu atât este mai dependent.⁸

⁸ Terry Kellogg, "Compulsive, Addictive and Self-Destructive Behaviors", casetă video produsă de Terry Kellogg/Lifeworks Communications, Minneapolis, Minn., 1988.

1 o Imperfect într-o familie perfectă



Figura 1 – Căutarea rostului.

Există numeroase analgezice pentru alinarea temporară a durerii, anxietății și stimei de sine precare. Aproape inevitabil, când un om privește spre ceva din exterior pentru a compensa o deficiență din interior, devine preocupat de obiectul sau comportamentul care observă că funcționează cel mai bine. Acesta devine drogul de elecție. În cele din urmă, își poate pierde controlul asupra acestui comportament și va suferi consecințele. Dacă va continua „analgezia” în pofida acestor consecințe, îl vom considera dependent.

Caracteristicile dependenței

Profesioniștii din domeniul medical consideră dependența drept o boală primară, cronică, progresivă și letală. Dependența de droguri/alcool este boală deoarece: (1) are semne și simptome specifice, recognoscibile, (2) are o evoluție previzibilă și progresivă și (3) se caracterizează prin modificări anatomice și fiziologice consistente.⁹

G. Douglas Talbott, "Alcoholism and Drug Addiction - the Disease", casetă audio produsă de The Fortune Companies, Atlanta, Ga.

Deși cauza dependenței nu este pe deplin înțeleasă, cum este cazul multor altor boli, dependența este o boală primară - o boală în sine, nu doar un simptom al unei alte probleme (cum ar fi nebunia, slăbiciunea sau imoralitatea). Este cronică - poate fi ținută în remisiune, dar nu poate fi niciodată vindecată complet. Posibilitatea recăderii este întotdeauna prezentă. Este progresivă - se agravează, nu se ameliorează. Și este fatală.

Etapele dependenței

Ca urmare a traumei din copilărie, mulți adolescenți sunt predispuși să caute un comportament care să le aducă alinare. Presiunile din partea mass-mediei sau a anturajului îi încurajează să-și anestizeze sentimentele cu alcool și alte droguri. Statele Unite au de fapt cea mai tolerantă cultură față de abuzul de droguri din istorie! Uzul recreațional și medicinal de substanțe reprezintă o normă. Progresia spre dependență urmează aceste patru etape:¹⁰

Etapa 1 - învățarea schimbării de dispoziție. Indiferent care este motivul pentru care recurge la droguri, fie că este curiozitate, dorința de a fi acceptat de grup sau pur și simplu dorința de a se simți mai bine, individul învață din experiență că, dacă ingeră o anumită cantitate dintr-o anumită substanță într-un anumit mod, va urma o anumită dispoziție. Descoperă că drogurile sau alcoolul sunt o modalitate prin care poate să se simtă mai bine.

Etapa 2 - Căutarea schimbării dispoziției. După ce învață să anticipeze, creează prin propria voință schimbările de dispoziție. Deoarece inițial are de suportat prea puține consecințe negative, concluzionează că a lua droguri este modalitatea prin care se simte bine! Anterior, găsea, poate, satisfacție în relații, realizări personale și într-o varietate de preocupări sau activități. Odată implicat în consumul de droguri sau alcool însă, aria acestora se îngustează. Alte surse de sentimente pozitive își pierd farmecul, deoarece îi cer să

¹⁰ Adaptare după Vernon Johnson, *I'll Quit Tomorrow* (San Francisco: Harper & Row, 1980).

1 o Imperfect într-o familie perfectă

facă mai mult efort decât are nevoie pentru a atinge „extazul”. Este pe punctul de a fi prins. În etapa întâi, a prins momeala. Cârligul este înghițit în etapa a doua. Acum, deși poate nu crede, nu mai este capabil să scape din cârlig (să se abțină de la consumul de substanțe chimice) fără ajutor specializat.

Etapa 3 - Preocuparea față de schimbarea dispoziției. În etapa a treia, consumatorul ajunge la concluzia că băutura și drogurile sunt singura modalitate prin care poți să te simți bine. Deoarece orice suiș are și un coborâș, stările lui extatice sunt urmate de văi mai adânci după trecerea efectului drogului. Când este în extaz, plutește de-a dreptul. Dar când trece euforia, valea este dureroasă și deprimantă. Datorită toleranței, acum are nevoie de o cantitate mai mare de drog pentru a-și schimba dispoziția, iar extazul nu mai este la fel de intens ca mai înainte. Își petrece o mare parte din timp căutând un extaz superior, similar celui trăit inițial. Căutarea lui se dovedește a fi zadarnică.

Etapa 4 - Folosirea drogului pentru a te simți normal. La acest moment, dependentul ia drogul doar pentru a nu se simți rău. Este deprimat tot timpul. Nu poate funcționa fără drogul său de alegere. Dincolo de etapa 4, există doar trei alternative: închisoarea, instituțiile medicale și moartea. Sau recuperarea. Pe măsură ce dependentul progresează prin cele patru stadii, miza este tot mai mare. Progresia completă este ilustrată în figura 2.

Stare	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
EUFORIE		f	i	
NORMAL		MIV	i	
DURERE				JAJ

Figura 2 - Progresia dependenței de substanțe chimice

Larry, un dependent de cocaină prezentabil și inteligent, care se apropie de treizeci de ani, își spune povestea: „Am fost crescut într-un cămin adventist strict. Am semnat 'jurământul de temperanță' la școala bisericii. În timpul adolescenței, am refuzat de zeci de ori drogurile înainte să spun 'da'. Dar când am cedat, în cele din urmă, și când am experimentat pentru prima dată senzația de plutire, primul meu gând a fost: 'De ce oi fi așteptat atât? Aceasta am căutat toată viața!'”

Pe parcursul a zece ani, Larry a urmat progresia în patru etape, ajungând rapid în prăpastia consumului de cocaină. „La început, a fost ca și cum Diavolul s-ar fi arătat, oferindu-mi tot ce mi-am dorit vreodată pe gratis. Pentru o vreme, am fost amabil. M-am distrat. Dar Diavolul a venit înapoi să ceară plata când eram cel mai puțin pregătit pentru aceasta.” Larry și-a pierdut familia, afacerea, capacitatea de a alege și respectul de sine.

Călătoria fiului risipitor

Călătoria de risipitor a lui Larry se aseamănă cu cea a tânărului din Scriptură care a plecat să caute senzații tari, distracție și libertate. Căutarea după acel *ceva* care lipsește este punctul de plecare pentru toate dependențele. Fiul risipitor a plecat să caute căile lumii — să învețe schimbarea dispoziției. În puține cuvinte, Biblia descrie ce s-a petrecut: „Și-a risipit averea, ducând o viață destrăbălată.”¹¹ Aceasta se numește căutarea schimbării dispoziției.

„După ce a cheltuit totul, a venit o foamete mare în țara aceea, și el a început să ducă lipsă.”¹² Era preocupat de schimbarea dispoziției. A investit tot ce avea în acest stil de viață dependent. Și nu este nevoie să mai spunem că a pierdut totul. Singura slujbă pe care a putut-o obține a fost aceea de paznic la porci. Ajunsese în punctul cel mai de jos - o experiență dureroasă care pare a fi preludiul necesar pentru recuperare.

¹¹ Luca 15:13.

¹² Luca 15:14.

Fiul risipitor a parcurs etapele 1-4 în trei versete din Scriptură. În cele din urmă, „și-a venit în fire” și a luat-o spre casă (recuperare).¹³ Răspunsul neprihănitului său frate mai mare este cel al unui codependent clasic - o problemă pe care o vom examina mai târziu.

Cauzele dependenței

Este practic imposibil să punem degetul exact pe cauza dependenței. Există factori biochimici. Există factori psiho-sociali. Și există factori necunoscuți. Cu alte cuvinte, dependența este un fenomen bio-psiho-socio-spiritual, care nu este pe deplin înțeles. Totuși, știm faptul că trebuie să beneficieze de îngrijiri terapeutice care sunt pe atât de cuprinzătoare pe cât de complexă este boala.

Tulburările de dependență nu sunt cauzate de slăbiciune lipsă de caracter, imoralitate, păcătoșenie, nebunie, prostie, lipsă de loialitate sau lipsă de iubire pentru familie, Biserică sau Dumnezeu.¹⁴ Dependența nu este nici o problemă de rebeliune pur și simplu. Nu putem spune nici măcar că dependența este provocată de agentul adictiv însuși, deși o substanță care crează dependență trebuie să fie prezentă pentru ca boala să devină activă.

Alcoolismul și dependența nu sunt direct legate de voium, frecvență, doză, durată sau stil de băut/consum de droguri. Nu poate fi stabilit un diagnostic de dependență de substanțe doar pe baza a ce substanță este consumată, cât de mult și cât de frecvent.¹⁵ Știm că este implicat și un factor ereditar. Cel puțin 80% dintre persoanele dependente și dintre alcoolici au dependențe chimice în antecedentele heredo-colaterale ale părinților sau bunicilor.

Deoarece dependența este o funcție nu doar a individului, ci a familiilor, instituțiilor, comunităților și societății ca întreg, și deoarece implică factori complecși sociali, psihologici, fiziologici și spirituali, este posibil să nu-i înțelegem niciodată pe

¹³ Luca 15:17

¹⁴ Talbott, "Alcoholism and Drug Addiction"

¹⁵ Ibid.

deplin cauzalitatea. A da vina pe Diavol poate fi o explicație la fel de rezonabilă ca oricare alta! Dacă punctul terminus al tuturor dependențelor (după mărturia dependenților înșiși) sunt închisorile, instituțiile de boli mintale și moartea, atunci nu este dificil de înțeles de ce acela care a fost criminal de la început, tatăl minciunilor, ar alege dependența drept arma sa cea mai eficientă.

Tratamentul dependenței

Pentru ca eforturile de recuperare să aibă o traiectorie eficientă, creștinii trebuie să înțeleagă natura și stadiile dependenței. Fără o astfel de conștiință, vor încuraja fără să vrea boala sau îl vor îndreptăți pe dependent (îl vor ajuta să rămână bolnav).

Datorită ideilor preconcepute pe care le au despre dependență, am văzut mulți părinți creștini făcând eforturi și cheltuieli importante pentru a trata „problema cu drogurile” a copilului prin iubire restrictivă, terapie de familie, studii biblice, îngrijiri psihiatrice sau izolare la ferma unchiului Bert, unde va fi la distanță de cel puțin o sută de kilometri de cel mai apropiat păcat. Deși aceste abordări nu sunt toate greșite (iar unele dintre ele sunt folositoare în prevenția primară), arareori funcționează odată ce dependentul a depășit mijlocul etapei a doua.

Cu câțiva ani în urmă, am pus bazele unui program de intervenție pentru prevenirea consumului de droguri la o școală. În timpul trainingului, un administrator m-a rugat să comentez pe marginea deciziei pe care o luaseră în săptămâna precedentă. Un fost student, care fusese exmatriculat pentru nerespectarea codului școlii referitor la droguri, făcuse cerere să fie reprimit. Istoricul său de consum de droguri sugera că se afla în stadiul trei de dependență chimică. Nefiind prea încântat să-l primească înapoi, consiliul îi recomandase înscrierea la o altă școală, unde avea posibilitatea de a o „lua de la capăt”.

„Am greșit, nu-i așa?”, a întrebat administratorul. Ar fi trebuit să-l îndrumăm spre tratament profesionist.”

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Avea dreptate. Leacurile geografice (prieteni noi, un alt mediu, reguli mai stricte, convertire, consiliere care nu se adresează problemei drogurilor) nu sunt adecvate, odată ce dependentul sau alcoolicul a ajuns la un anumit punct. Singurul lucru pe care astfel de metode reușesc să-l obțină este crearea unei iluzii a progresului care încurajează negarea din partea tuturor. Între timp, boala pune mai bine stăpânire pe victima ei care nu bănuiește nimic.

Prevenția primară

Fără îndoială, prevenția este ruta ideală. Dacă jumătate dintre eforturile direcționate spre tratamentul dependenței ar fi redirecționate spre prevenție, am putea obține rezultate de mii de ori mai bune.¹⁶ Pentru asta, va trebui să mergem dincolo de ceea ce facem acum. Va trebui să găsim o modalitate pentru a preveni codependența. Sunt convins că lucrul cel mai important pe care îl pot face părinții creștini pentru a-și feri copiii de dependența de droguri este să-și trateze propria codependență și să-și asume responsabilitatea pentru rezolvarea propriului comportament compulsiv.

¹⁶ Vezi Elien White, *Temperanță* (Mountain View, Calif.: Pacific Press 1949) 178.

Capitolul 6

De ce creștinii conservatori au un risc crescut de adicție

În anul 1975, când îmi propusesem să salvez lumea, eram preocupată să-mi ignor propriile defecte de caracter, insistând să mă ocup în schimb de ale altcuiva. Cunoșteam câțiva studenți care foloseau droguri și alcool în mod regulat. Ei reprezentau ocazia perfectă pentru mine de a mă deconecta de propriile mele probleme. Puteam să le evit pe ale mele concentrându-mă asupra problemelor lor. Codependența mea era pe punctul de a înflori.

Crescuți în familii adventiste stricte, acești tineri fuseseră învățați că abstinerea totală este o virtute veșnică. Știau, fără urmă de îndoială, că era păcat să consumi alcool și să iei droguri — un păcat care avea să le pună în pericol poziția în familie, Biserică și față de Dumnezeu. Dar nu dispuneau de informații vitale despre droguri și alcool - erau extrem de naivi referitor la fapte și informații viabile. Nu cunoșteau ABC-ul despre băutură! Deoarece în mediul lor nu fuseseră expuși la consumul moderat de alcool, nu aveau nici cea mai vagă idee despre simțul măsurii. Mai târziu, când au sărit peste barierele culturale și au început să consume alcool, nu faceau aceasta în ocazii sociale sau cu măsură. Beau în exces! Beau ca să se îmbete. Nu așa face toată lumea?

Dintr-un oarecare motiv, acești tineri au avut probleme mai mari cu drogurile și alcoolul decât majoritatea tinerilor „din lume”. Fiind lipsiți de informații esențiale, consumau alcool într-un mod

foarte riscant, aceasta crescând șansele să devină dependenți sau să sufere alte consecințe negative. Efectul a fost dramatic. Âu făcut lucruri nebunești. Au luat supradoze de droguri și și-au făcut rău. S-au îmbătat criță și s-au prăbușit pe pragul ușii noastre. Au luat o combinație de substanțe chimice care i-au dus în „călătorii” nefericite. Când și-au împotmolit mașinile în mijlocul terenului de golf la ora două dimineața, i-am salvat. Când au fost arestați pentru beție în public, le-am plătit cauțiunea. Când au intrat în bucluc la școală, le-am ținut spatele. Pe scurt, i-am îndreptățit.

Misterul

În același timp, pur și simplu nu puteam (și nu voiam) să cred că niște copii crescuți după un cod strict d abstinencei aveau un risc mai mare de dependență și de alte probleme legate de droguri. Sperasem și crezusem întotdeauna că un mediu creștin atent îi va feri de astfel de posibilități. De fapt, contam pe acesta, deoarece eram o adventistă conservatoare, mamă a doi băieți mici.

Nu-mi puteam imagina cum copii buni, din familii creștine bune, puteau ajunge dependenți de droguri. Știam că nu erau răi. Nu puteau să fie răi. Erau oare doar rebeli? Sau neconvertiți? Poate erau pur și simplu stupizi: De ce își făceau rău astfel? Indiferent de motiv, un lucru era evident: cineva trebuia să-i salveze. Eu și soțul meu am ales să ne oferim voluntari. Urma să ne dedicăm unei cauze de care nimeni altcineva nu părea interesat. Noi vom salva oile pierdute ale casei lui Israel! Ne vom îngriji de tinerii tulburați - o misiune pe care Ellen White spune că și-ar fi asumat-o ea însăși dacă Dumnezeu nu i-ar fi dat o altă lucrare de făcut.¹

Decizia noastră a fost probabil influențată în măsură egală de codependență noastră și de devotamentul nostru. Ne-am vândut casa, am încărcat mașina și am plecat într-o „țară străină”, pentru a începe misiunea de a-i salva pe toți tinerii adventiști din Diviziunea America de Nord.

¹ Vezi Ellen White, *Mărturii pentru comunitate* (Mountain View, Calif- Pacific Press, 1948), 4:423. r- lăcinc

La fel ca în cazul lui Gerald May, eforturile mele bine intenționate, dar greșit direcționate, de a-i ajuta pe dependenți și pe alcoolici, precum și eșecul meu m-au convins că eu eram dependentă. În cuvintele lui May: „Mă bucur. Acolo se afla harul.”²

Variante de răspunsuri

Puțin câte puțin, am început să descifrez misterul în care era învăluită întrebarea „De ce tinerii adventiști au probleme cu drogurile?”. Unul dintre primele indicii a venit sub forma unei replici din *FII Qu.it Tomorrow*, scrisă în 1973 de Vernon Johnson. El sugera că toți alcoolicii au ceva în comun: vinovăția.³ Cu siguranță, niciun alcoolic nu suferea de o vinovăție mai mare decât cel care fusese învățat că a consuma alcool sau droguri este un păcat atât de mare încât îl poate costa sufletul! Adolescenții normali ies în oraș sâmbătă seara la bere și pizza. Copiii adventiști ies în oraș la bere, pizza și vinovăție!

Un alt factor care contribuie la susceptibilitatea adolescenților adventiști este disfuncția și dependența ascunse în mediul lor social. Există o asemănare izbitoare între sistemele familiale alcoolice și sistemele religioase rigide. Ambele pot avea un impact negativ asupra copilului. Mecanismul este oarecum diferit, dar rezultatele sunt aceleași. Sistemul alcoolic are tendința de a fi haotic și sub-productiv, iar sistemul religios are tendința de a fi rigid și supra-productiv, dar consecințele sunt identice.

Acceptarea socială

A fi membru al unui grup pentru care consumul de alcool este inacceptabil din punct de vedere social crește probabilitatea ca persoana care consumă alcool să aibă probleme atunci când încalcă normele. Oamenii pentru care consumul de alcool sau drogurile sunt inacceptabile (femei, adolescenți, creștini conservatori) au nivele mai mare de rebeliune și probleme emoționale decât cei

² Gerald May, *Addiction and Grace* (San Francisco: Harper & Row, 1991), p. 10.

³ Vernon Johnson, *I'll Quit Tomorrow* (San Francisco: Harper & Row, 1980), p. 2.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

pentru care consumul de alcool și droguri sunt acceptabile. Cu alte cuvinte, riscul de apariție al problemelor este invers proporțional cu gradul de acceptare socială a consumului de alcool.⁴

Pe scara de mai jos, observați vă rog că indivizii cu cel mai mare risc pentru dependență sunt copiii adolescenți ai părinților creștini conservatori care sunt angajați ai Bisericii.

- 10 **Bărbați adulți care nu frecventează biserica:** consumul de alcool și starea de ebrietate sunt acceptabile din punct de vedere cultural
- 9 **Femei adulte care nu frecventează biserica:** consumul de alcool este acceptabil din punct de vedere cultural, dar nu și ebrietatea
- 8 **Băieți adolescenți care nu frecventează biserica:** consumul de alcool și drogurile considerate o etapă normală
- 7 **Fete adolescente care nu frecventează biserica:** consumul de alcool și droguri nu este acceptat
- 6 **Bărbați adulți „liberali” care frecventează biserica:** consumul social de alcool este acceptat
- 5 **Femei adulte „liberale” care frecventează biserica:** consumul de alcool în societate este acceptat
- 4 **Băieți adolescenți „liberali” care frecventează biserica:** consumul de alcool descurajat
- 3 **Fete adolescente „liberale” care frecventează biserica:** consumul de alcool descurajat vehement
- 2 **Bărbați adventiști:** politica Bisericii este abținerea
- 1 **Femei adventiste:** la fel ca pentru bărbații adventiști
- 1 **Băieți adolescenți adventiști:** consumul de alcool nu este permis
- 2 **Fete adolescente adventiste:** consumul de alcool nu este permis
- 3 **Angajații Bisericii:** consumul de droguri sau alcool interzis; încălcarea regulii atrage după sine pierderea slujbei
- 4 **Copiii angajaților Bisericii:** consumul de alcool și de droguri absolut inacceptabil; dacă violează standardul, copiii atrag stigmatul asupra părinților lor

Figura 3 - Scara acceptabilității sociale

⁴ Ray Daugherty, "Talking With Your Kids About Alcohol", workshop TWYKA iulie 1985.

Cu cât este mai puțin acceptabil din punct de vedere social ca un tânăr să consume alcool sau să ia droguri, cu atât este mai mare probabilitatea ca el să sufere consecințe sociale importante — inclusiv alcoolism sau dependență - dacă își încalcă normele culturale.

Consumatori de alcool imprudenți

Din cauza lipsei de informare referitor la obiceiurile de consum de alcool relativ sigure, copiii din medii anti-alcool pot să nu cunoască informații de bază despre alcool. În căminuri în care alcoolul este folosit pentru socializare, acest tip de învățare este spontan, dar acest lucru nu se aplică la familiile adventiste. Multe familii adventiste aderă la regula „*nu vorbi/nu simți/nu avea încredere*”, practică de familiile alcoolice.

Evident, orice consum de alcool sau droguri implică un anumit risc, dar anumite stiluri de băut sunt mai puțin riscante decât altele. Deoarece instruirea pe această temă nu face parte din programa celor mai multe familii conservatoare, copiilor le lipsesc informații esențiale despre implicațiile medicale, sociale și legale ale abuzului de substanțe. Dacă și când se discută despre consumul de droguri și alcool, părinții vorbesc pe un ton condamnator, deoarece copiii lor trebuie să știe că sunt împotriva acestui fel de comportament. Furnizează informații într-o „predică”. Și totuși, studiile indică faptul că abordarea moralistă a prevenției consumului de droguri are o rată foarte mare de insucces!

Mulți părinți sunt la fel de speriați și atunci când vine vorba de educația sexuală. Se tem că odraslele lor vor interpreta orice discuție despre sex protejat și contracepție drept o permisiune pentru promiscuitate. Un tată m-a tras la răspundere pentru că am sugerat că părinții ar trebui să le spună copiilor despre variantele cu risc scăzut pentru care pot opta atunci când ajung la vârsta legală ca să poată consuma alcool. (Stilurile de băut care au un risc relativ scăzut includ abținerea totală; consumul de cantități mici; limitarea aportului la o băutură pe oră; abținerea de la consumul de alcool în timpul sarcinii, în timpul luării de medicamente, la volan

1 o Imperfect într-o familie perfectă

sau dacă există un istoric de dependență în familie.) Mi-a spus că oamenii care dau astfel de informații copiilor lor ar putea la fel de bine să le spună să poarte cagule și mănuși dacă jefuiesc o bancă!

Mi-a fost destul de greu să dau un răspuns la comentariul lui deoarece era destul de rezonabil. Cu toate acestea, nu eram de acord cu el. Sper că tinerii *vor* alege să nu consume alcool și să nu-și înceapă viața sexuală prematur. Dar dacă aleg să facă aceste lucruri, vreau să fie conștienți cum pot reduce riscul de îmbolnăvire sau deces! Este posibil să-i înveți pe tineri ABC-ul despre băutură pe un ton lipsit de condamnare - inclusiv opțiunile care le stau la dispoziție - astfel încât să facă alegerile cele mai înțelepte și să-și stabilească propriile granițe.

Cred că a nu fi onest cu tinerii este mai riscant decât alternativa. Ceea ce copiii nu știu îi poate răni. Dacă nu sunt conștienți că a consuma alcool pe stomacul gol, a combina alcoolul cu alte droguri sau cu medicamente, a consuma cantități mari de alcool în timp scurt sau a amesteca băuturile într-un anumit fel este periculos, pot fi grav răniți.

De exemplu, există câteva modalități prin care alcoolul poate fi ingerat: simplu, amestecat cu suc, amestecat cu apă sau cu băuturi cs.rbogazG2.se. Modul în care este amestecat influențează viteza cu care este metabolizat, ceea ce va determina gradul de ebrietate pe care îl poate atinge consumatorul, care poate apoi hotărî dacă va parca mașina valoroasă a lui tăticu' într-un copac! Din nefericire, majoritatea adolescenților adventiști care consumă alcool fac aceasta în cel mai periculos mod din cele patru descrise mai sus.

Puține familii fiindamentaliste includ un curs introductiv în consumul de alcool pe lista lor de studiu. Dar ignoranța nu este o formă eficientă de prevenție! Ar fi înțelept din partea noastră să discutăm despre toate acestea mai deschis cu copiii noștri, subliniind mai degrabă implicațiile medicale și sociale ale consumului de droguri decât cele morale. Nu mai putem presupune că drogurile nu sunt o problemă pentru tinerii crescuți în familii

creștine. Drogurile și alcoolul sunt o realitate și trebuie să ne pregătim să le facem față.

Consumul de alcool în cantitate mare, cu frecvență redusă

Probabilitatea ca un consumator de alcool să devină alcoolic este direct proporțională cu tiparul său de băut. Consumul de alcool în cantitate mare, cu frecvență scăzută, este un factor predictiv mai important pentru alcoolism decât consumul de cantități mici cu frecvență ridicată. Adolescentul care bea o bere sau două pe zi este mai puțin predispus să devină alcoolic decât cel care bea șase sau mai multe beri o dată pe lună. Ezit să împărtășesc această informație adolescenților deoarece nu vreau să creadă că sancționez consumul în cantități mici. Deși pot ajunge la această concluzie, cred că este mai periculos să *nu* le spun.

Am grijă să explic faptul că sunt pentru abținerea totală, deoarece orice consum de alcool, chiar și în cantități mici, implică un risc grav, din două motive: mai întâi, nivelurile relativ scăzute de alcoolemie pot determina un adolescent neexperimentat să conducă într-un mod care să-l predisună la accidente, comparativ cu un adult experimentat care conduce având o alcoolemie mult mai mare. În unele cazuri, adolescenții fac accidente având o alcoolemie la jumătate față de șoferii experimentați implicați în accidente. Și, în al doilea rând, cu cât consumatorul este mai tânăr, cu atât mai mare este riscul de a dezvolta o dependență. Imaturitatea biologică a adolescentului îl face mai sensibil la alcool și alte droguri decât riscul cu care se confruntă adulții. Tinerii care încep să bea și să consume droguri la începutul adolescenței pot deveni dependenți în doar câteva luni, în timp ce adultul obișnuit are nevoie de câțiva ani pentru a deveni complet dependent.

Tinerii din familii total abstinerente adoptă stiluri de băut în cantitate mare, cu frecvență redusă, din necesitate. Pentru a nu fi prinși, trebuie să-și planifice cu grijă consumul de alcool. Deoarece nu pot bea la fel de ușor sau de des cum și-ar dori, când beau, au tendința de a bea în exces, încadrându-se astfel în categoria cu cel

1 o Imperfect într-o familie perfectă

mai mare risc pentru alcoolism (cantitate mare/frecvență redusă). Când un tânăr adventist cumpără un bax de șase beri, el nu poate lua acasă ce nu a consumat ca să păstreze în frigiderul mamei. El bea totul (deoarece tot mama l-a învățat să nu irosească)!

Ezitare în a interveni

Când vine vorba de prevenție secundară (prevenirea agravării problemelor cu dependențele deja instalate), părinții lasă multe aspecte la voia întâmplării. Datorită unui optimism naiv sau a unei credințe naive, amânăm să cerem ajutor pentru tinerii despre care se știe că au o problemă cu drogurile. Preferăm să o îndepărtăm prin puterea voinței sau prin puterea rugăciunii. De fapt, nu facem decât să încurajăm agravarea ei.

Mama lui Eric era îngrijorată pentru fiul ei. În timpul primului său an de liceu, a observat schimbări în comportamentul său care au făcut-o să bănuiască faptul că fuma marijuana. Începuse să aibă o atitudine negativă, iar notele lui erau tot mai slabe, înainte de finele anului, renunțase să mai facă parte din echipa de gimnastică. Deși a face parte din echipă era foarte important pentru el, a preferat să se țină de petreceri. În câteva săptămâni, a fost exmatriculat.

Faptul că fuma marijuana în pofida acestor consecințe grave era în sine un semn al hotărârii sale de a căuta extazul, ceea ce însemna că se afla deja destul de departe pe calea spre dependență. Posibilele consecințe sociale sunt o lumină roșie pentru consumatorul „social” de alcool sau de droguri. Lucrurile nu stau la fel pentru cel deja dependent. Lumina roșie a consumatorului social de alcool este lumina verde pentru consumatorul dependent!

Când mama lui Eric a apelat la un consilier pentru sfat, acesta i-a sugerat că fiul ei trebuie să beneficieze de tratament de specialitate. Gândul acesta o îngrozea. Erau o familie creștină. Cu siguranță, exista și o altă cale de rezolvare a problemei! Poate dacă femeile din grupa ei de studiu biblic ar fi de acord să se roage

împreună după cum îndeamnă Iisus în Matei 18:18-20, Dumnezeu va rezolva problema.

Câteva săptămâni mai târziu, l-a sunat pe consilier și a anunțat victorioasă că Eric se născuse din nou. Slavă Domnului! Făgăduința la care făcuse apel fusese împlinită. Eric renunțase la droguri. Era nerăbdător să se întoarcă la școală și era sigură că nu se va mai atinge de droguri.

Primul semestru a trecut cu bine. Eric a devenit un lider religios în campus. Era entuziast cu privire la credința lui nou-găsită și dornic să o împărtășească. Personalul școlii era încântat de influența lui pozitivă - și-ar fi dorit să existe cât mai mulți studenți ca el. Dar, la doar câteva săptămâni înainte de absolvire, a fost prins consumând alcool și a fost din nou exmatriculat din școală. Ceva mai târziu, când a început să aibă probleme cu legea, părinții lui au cerut în sfârșit ajutor specializat, dar nu înainte ca Eric să petreacă o perioadă de câteva săptămâni în închisoare.

Credință plus fapte

Majoritatea creștinilor se uită chiorăș la sectele care refuză tratament medical pentru boli fizice. În timp ce credem cu convingere în puterea lui Dumnezeu de a vindeca, suntem mai mult decât dispuși să ne prevalăm de beneficiile tehnologiei medicale moderne. Dar ne târâm picioarele când vine vorba de a căuta ajutor specializat pentru probleme emoționale.

Nu am nicio îndoială că Dumnezeu a pus la dispoziția noastră atât resurse umane, cât și divine pentru vindecarea bolilor trupești și emoționale, și că fiecare mod de vindecare este la fel de miraculos! Medicul poate pune un os fracturat în ghips, dar numai Dumnezeu poate vindeca fractura. Psihoterapia poate oferi mediul prielnic pentru vindecarea unei inimi rănite sau a unui duh frânt, dar numai prin puterea lui Dumnezeu este înfăptuită minunea!

Dacă dependența ar fi doar păcat, atunci ar fi suficientă rugăciunea. Dar dacă dependența este atât o boală medicală, cât și morală, poate fi nevoie de rugăciune plus ajutor specializat. Nu

1 o Imperfect într-o familie perfectă

există nicio îndoială cu privire la justetea rugăciunii pentru vindecare în suferințe medicale. Dar rugăciunile cele mai eficiente pentru vindecarea fizică sunt cele rostite în drum spre unitatea de urgențe. Și rugăciunile cele mai eficiente pentru vindecarea de dependență sunt rostite în drum spre centrele de tratament unde este pus la dispoziție ajutor specializat!

Calitatea rolului parental

De mult timp este recunoscută relația dintre sănătatea psihologică a unui copil și abuzul de droguri. Lipsa apropierii și intimității în sistemele familiale afectează bunăstarea psihologică a unui copil și, astfel, probabilitatea ca el să dezvolte probleme sociale diverse.⁵ Calitatea actului parental este de cea mai mare importanță.⁶ Copiii care experimentează prea mult control sau prea multă libertate devin vulnerabili.⁷ Atât neglijența, cât și protecția exagerată au consecințe negative.

Părinții din sisteme familiale haotice (alcoolice sau abuzive) sunt descriși ca fiind reci, ostili, neresponsivi și neglijenți. Pe de o parte, îi încurajează prea puțin pe copiii lor, dar, pe de altă parte, au așteptări mari cu privire la performanțele lor.⁸ În sisteme familiale rigide (religioase sau perfecționiste), părinții sunt caracterizați drept distanți și neresponsivi. Ei își încurajează și susțin mai mult copiii, dar, în același timp, îi presează și se arată excesiv de îngrijorați cu privire la performanțele lor. Au tendința de a fi autoritari și dominatori, sufocând spontaneitatea și creativitatea, cerând conformare.⁹

De ce există un risc atât de mare ca tinerii advenși să dezvolte dependențe și alte probleme? Cred că motivul cel mai important este stilul parental. Incidența abuzului de droguri este

⁵ Fred Streit, *Through My Child's Eyes* (Highland Park, N.J.: People-science, Inc., n.d.), p.4.

⁶ Jonathan Shedler și Jack Block, "Adolescent Drug Use and Psychological Health", *American Psychologist*, mai 1990, p.612.

⁷ Streit, p.4.

⁸ Shedler and Block, p.626..

⁹ Ibid.

cea mai scăzută la familiile care acordă libertate, acceptare și control iubitor copiilor. Dacă părinții nu au limite, dacă le dau copiilor prea multă libertate sau le controlează comportamentul într-un mod aspru sau ostil, probabilitatea abuzului de droguri sau alcool crește.¹⁰

Stilul parental problematic este un produs al dependenței parentale și/sau codependenței. Părinții bolnavi pot educa doar într-un mod bolnav. Astfel, prevenția abuzului de droguri în comunitatea creștină depinde de modul în care confruntăm și acceptăm codependență adânc înrădăcinată, aproape instituționalizată, și compulsiunea din mijlocul nostru. Despre aceasta vom vorbi în partea a doua.

¹⁰ Streit, p.4.

Partea a 2-a

Dependente ascunse în rândul creștinilor

Capitolul 7

Adictii aprobate oficial

Gayle era fiica unui pastor, prieten de-al nostru. Nu o văzusem de când era copil, când am întâlnit-o în sediul administrativ al scolii unde era angajată. Am vorbit pe scurt despre familiile noastre și am stabilit să ne întâlnim mai târziu să luăm prânzul. La o supă și o salată, am vorbit cu Gayle despre codependență. Citise câteva articole despre acest subiect și recunoștea că are anumite simptome. Nu se simțea în largul ei în anumite ipostaze sociale și avea dificultăți în a se apropia de oameni. Avea o stimă de sine foarte deficitară și nicio graniță personală. Și totuși, nu-și putea imagina cum de era posibil să fie codependență, deoarece familia ei nu era nici alcoolică, nici disfuncțională. Crescuse într-un cămin creștin minunat.

Fratele ei avea și el probleme. Era un mic dictator. Domina viața oamenilor. Dacă prietenii lui nu-i ofereau atenție exclusivă, îi acuza că sunt neloiali și nepăsători. Își asuma rolul de a le spune prietenelor sale cum să se poarte, ce să poarte și cum să-și coafeze părul. Din motive ușor de înțeles, relațiile lui amoroase nu aveau viață lungă! Iar când se încheiau, devenea depresiv și avea gânduri de suicid.

„Ceva nu este în ordine, a spus Gayle. Eu și fratele meu nu ne descurcăm prea bine, dar provenim dintr-o familie creștină perfectă. De ce am ajuns astfel? Nu înțeleg!”

„Cum a fost copilăria voastră acasă?”, am întrebat.

„Tata era un pastor excelent, iar mama o soție de pastor ideală. Erau dedicați cu totul Domnului și misiunii. Copii fiind,

știam fără urmă de îndoială că, dacă suna telefonul și cineva avea nevoie de el, tata lăsa totul și pleca să-și ofere serviciile deîndată."

Gayle nu avea nici cea mai vagă idee despre ceea ce tocmai îmi spusese.

Deoarece părinții ei păruseră a fi perfecți și familia ei arăta atât de bine, nu găsea nicio explicație pentru codependență ei. Nu avea nici cea mai vagă idee că părinții ei aveau un comportament dependent și că ea era un orfan din punct de vedere emoțional. Credea că este pur și simplu imperfectă.

Dependențele ascunse și prețul lor

Există numeroase substanțe, activități și procese cu potențial adictiv. Unele par inofensive, dar dacă sunt folosite sau practicate în exces, dau dependență. Creștinii conservatori sunt pasibili de o întreagă varietate de tulburări de dependență. Chiar dacă reușesc să le evite pe cele mai flagrante, mulți cedează în fața dependențelor ascunse, care sunt la fel de devastatoare precum alcoolismul, dar mult mai dificil de diagnosticat și tratat.

Copiii alcoolicii știu de ce nu le este bine: tata se poartă ciudat când bea. Se enervează și sparge lucrurile. O rănește pe mami. Pleacă și îi iasă singuri. Nu pot aduce prieteni acasă, deoarece îi va face de râs.

Copiii dependenților de muncă nu pot afla justificare pentru tulburarea pe care o simt. Tatăl lor lucrează peste program ca să le cumpere lucruri frumoase. Sau mama lucrează ture duble pentru supraviețuire, deoarece nu mai au tată. Copiii cred că este vina lor că părintele sau părinții lor se sinucid/e muncind în exces.

Părinții alcoolici și cei dependenți de muncă sunt la fel de puțin disponibili pentru familiile lor. Nu contează dacă tatăciul este la birou sau la bar - nu este acasă. Nu contează dacă mama a leșinat pe canapea deoarece a luat o supradoză de sedative sau dacă a adormit epuizată - nu este disponibilă pentru copiii ei. Iar absența părintelui lasă în sufletul copilului un gol!

Când un membru al familiei uzează de substanțe periculoase sau alimente care modifică dispoziția, de jocuri de noroc, muncă sau sex într-un mod distructiv, este imposibil să fie prezent complet pentru ceilalți. Aceștia, la rândul lor, se retrag în spatele unor ziduri defensive, trăind ca niște străini în aceeași casă. Sau devin prinși ca într-o plasă, implicându-se exagerat unul în viața celuilalt și încercând să își controleze viața unul celuilalt.

Dă mai departe

Aceste tipare disfuncționale sunt apoi transmise de la o generație la următoarea drept comportament normal. Dacă un tată își învață fiul meseria de tâmplar, când va crește mare, fiul va folosi aceleași tehnici pe care i le-a arătat tatăl său. Multe femei casnice își aranjează și organizează rafturile din bucătărie la fel ca mama lor.

În mod similar, copiii își croiesc tiparele relațiilor sociale după relațiile părinților lor. Se raportează la soții și copiii lor la fel cum părinții lor s-au raportat unul la altul și la ei. Își construiesc case și își aranjează rafturile și relațiile la fel ca părinții lor. După cum spune Earnie Larsen: „Copiii învață ceea ce trăiesc.”¹

Dependența se poate manifesta într-o generație ca dependență de muncă; în următoarea ca alcoolism; în următoarea ca tulburare de alimentație, abuz asupra copiilor sau soției, dependență de sex, iubire, cumpărături etc. Sau poate apărea drept dependență de muncă în fiecare generație care urmează. Inevitabil, efectele devastatoare sunt transmise de la o generație la alta.²

0 varietate de analgezice

Când o persoană uzează de orice substanță, activitate sau proces pentru a-și evita, face față sau trata sentimentele, aceasta este folosită ca drog. Și când uzează de respectiva activitate sau substanță

¹ Earnie Larsen, "Understanding the Basics of Recovery, Partea I", casetă video produsă de Fuller Video, Minneapolis, Minn.

² Janet Woititz, prezentare susținută la Rutgers Summer School of Alcohol Studies, iulie 1987.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

în detrimentul altor priorități, manifestă un comportament dependent.

Dr. Archibald Hart, decan al Graduate School of Psychology la Fuller Theological Seminary, postulează că între 10 și 30% dintre americani suferă de dependențe sau compulsii ascunse: sex, muncă, bulimie, exercițiu fizic în exces, cleptomanie, hiperactivitate religioasă etc. Acestea slujesc, spune el, la a-i ajuta pe oameni să evite anxietățile reale ale vieții prin faptul că îi ajută să se rupă de realitate. Ne distanțează de adevăratele noastre sentimente.³

Ingestia de substanțe. Prima categorie de analgezice - și cel mai ușor de recunoscut - sunt substanțele care se ingeră. Acestea includ drogurile, alcoolul, nicotină, cafeina și alimentele.

Activități și procese. Orice activitate sau proces are potential adictiv: succesul, jocurile de noroc, cleptomania, furtul, distracția, lenea, vorbitul, glumele, sportul, visatul cu ochii deschiși, privitul la televizor, jocurile video, salvarea lumii - și are rol în a distrage atenția, după cum spune Terry Kellogg.⁴

Relații. Dependența emoțională de oameni este numită „dependență de relații” sau „dependență de iubire”. Persoana implicată într-o relație de dependență își găsește rostul și identitatea în partener. „Extazii” dependentului de relații este aprobarea, acceptarea sau adorarea. O dependență puternică, dureroasă, poate exista între soț și soție, între părinți și copii și între prieteni, colegi și membrii Bisericii.

Gânduri și sentimente. Oamenii devin dependenți de idei, credințe, atitudini, gânduri și sentimente. Nefericirea, martirajul, depresia, îngrijorarea, pesimismul, negativismul, obsesiile, analiza, intelectualizarea și mânia pot da dependență. Dacă o persoană se simte mai plină de viață, mai importantă sau mai în control când

³ Archibald Hart, *Healing Life's Hidden Addictions* (Ann Arbor: Servant Publications, 1990), p. xiv, 6.

⁴ Terry Kellogg, "Compulsive, Addictive and Self-Destructive Behaviors", casetă video produsă de Terry Kellogg/Lifeworks Communications, Minneapolis, Minn 1988.

practică oricare dintre aceste comportamente, dacă este stimulat sau liniștit prin ele, folosește respectivul comportament drept drog. Astfel, acesta capătă potențial adictiv.

Îngrijorarea, de exemplu, este o stare de excitație care îi poate face pe unii oameni să se simtă plini de viață: „Sunt obsedat, prin urmare exist.” Îngrijorarea are efect stimulator. Mărturisirea în exces, bulimia și privitul fără măsură la televizor îi calmează pe oameni sau îi eliberează de tensiune când sunt anxioși. Au un efect similar sedativelor.⁵

Boala familiei în acțiune

Ken și Anita au renunțat la facultate pentru a se căsători. Plănuiau să lucreze un an de zile, iar apoi să-și reia școala. Lipsindu-le calificarea profesională, s-au mulțumit cu slujbe slab remunerate, ceea ce a făcut să le fie imposibil să economisească suficienți bani pentru a se întoarce la facultate. Nu-și puteau permite nici să întrețină copiii care s-au născut curând. Singura opțiune părea să înceapă o afacere proprie. Și așa au făcut. Ken a cumpărat o furgonetă, și-a făcut un birou acasă și a început să facă publicitate serviciilor de furnizor intermediar pe care le oferea.

Deoarece venitul său depindea de volumul de muncă, și-a luat de lucru mai mult decât putea duce. Ori de câte ori suna telefonul și era un client, cerințele acestuia căpătau prioritate față de nevoile familiei. Telefonul a devenit stăpânul lor. Nu aveau deloc timp de relaxare sau de recreere împreună. Toate planurile și deciziile lor erau fost luate în funcție de afacere. Nu puteau face nimic, nu mergeau nicăieri fără a ține seama de costurile la care se ridicau contractele pierdute.

Ken nu era aproape niciodată acasă. Și când era acolo, era prea obosit pentru a face ceva sau prea preocupat de grijile lui pentru a fi prezent în viața soției și a copiilor lui. După cum zice proverbul, era acasă, dar cu toate luminile stinse! Se așeza să urmărească știrile și adormea în cinci minute. Pe când venitul lor

⁵ Hart, p.24, 31.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

a devenit stabil, Ken era atât de obișnuit să sară ori de câte ori suna telefonul, încât ajunsese să facă asta automat. Era un obicei. Tot un obicei devenise și să spună „da” ori de câte ori ar fi vrut să spună nu. Deși câștiga suficienți bani, nu dorea să piardă trecerea de care se bucura înaintea clienților, așa că a continuat să lucreze febril.

Nu ar fi putut transforma această afacere într-un succes fără Anita și copii. Ei îl ajutau să țină pasul. Pe măsură ce Ken înainta în vârstă, copiii se temeau în secret că va muri de infarct miocardic, deoarece era foarte stresat.

Progresia dependenței de muncă a lui Ken se aseamănă remarcabil cu cea a alcoolismului: mai întâi, omul bea un pahar; apoi paharul mai bea o tură; apoi paharul ia omul în stăpânire. Exact același lucru s-a întâmplat cu Ken și cu familia lui - atâta doar că drogul care i-a consumat a fost munca, nu alcoolul.

Când fiica lor cea mai mare a început să sufere de anorexie, Ken și Anita au fost distruși. Unde greșiseră? Tânăra fată nu-și învinuia părinții de problemele ei; se condamna pe ea însăși! Întrebarea este: a dezvoltat ea această tulburare de alimentație în eprubetă sau în contextul mai larg al stilului de viață dependent al familiei ei? Era comportamentul ei o declarație de slăbiciune personală sau un comentariu al credințelor și comportamentului întregului sistem familial?

Fiica lui Ken și a Anitei nu avea nici cea mai vagă idee că își învățase comportamentul de la părinții ei. Credea că problemele ei sunt propria creație. Se considera singurul membru imperfect al unei familii perfecte. De fapt, deși drogul ei preferat era diferit de cel al părinților ei, erau cu toții la fel de dependenți.

Negare și amăgire

Deoarece dependența este o problemă care crede că nu este o problemă, o boală care susține că nu este o boală, mulți dependenți nu sunt conștienți de starea în care se află. Negarea și amăgirea sunt caracteristici ale dependenței. Ultima persoană calificată să

stabilească un diagnostic este alcoolicul sau dependentul însuși. În multe cazuri, chiar și familia este orbită de negare.

Totuși, membrii familiei sunt cât se poate de conștienți de un lucru - propria lor durere. Nu-i întreb pe oameni dacă membrul familiei lor este alcoolic sau dependent. Nu-i întreb cât de des consumă alcool, droguri sau ia supradoze. Îi întreb cum se simt. Dacă se simt răniți, singuri, mânioși, plini de resentimente sau temători; dacă se simt nebăgați în seamă, controlați, privați de ceva sau neglijăți; și dacă sunt ei înșiși disperați și deprimați, suspectez că este vorba de o anumită dependență.

Când vine vorba de alcoolism și dependență de droguri, diagnosticul este relativ facil. Daunele sunt vizibile, deși doar pentru cei direct afectați și doar arareori pentru persoana dependentă însăși. Recent, am stat de vorbă cu un bărbat în vârstă de patruzeci de ani care fusese dependent de heroină timp de douăzeci de ani. Susținea cu dârzenie că soția și copiii lui nu fuseseră în niciun fel afectați de dependența lui. Mă întrebam ce ar avea ei de spus referitor la aceasta.

Dacă o persoană se întâmplă să aibă o dependență „curată”, negarea și amăgirea sunt pentru ei o problemă chiar mai gravă. Daunele nu sunt la fel de vizibile precum în cazul alcoolului sau drogurilor. Mașinile avariate sunt mai ușor de observat decât căsniciile eșuate, iar sticlele sparte mai ușor de văzut decât inimile frânte.

Dependențe ne-chimice

Dependențele „curate” sunt greu de diagnosticat și încă mai greu de tratat. Dependențele ne-chimice includ dependența de muncă, perfecționismul, dependența de Biserică, de sex, iubire, tulburările de alimentație, dependența de cumpărături și cheltuirea banilor, distracție, jocuri de noroc, oferirea de grijă și control. Multe dintre acestea nu sunt doar acceptate în societate, ci sunt considerate o medalie de onoare.

Munca. Angajatorii se grăbesc să le ofere slujbe unor muncitori motivați. Directorii depun ei înșiși eforturi fără măsură și așteaptă același lucru de la angajații lor. Pastorii și administratorii Bisericii se simt îndemnați de Domnul sau de congregații să lucreze fără oprire. Puține dependențe se soldează cu consecințe mai grave asupra sănătății celui afectat și a bunăstării familiei lui ca dependența de muncă. Dar Biserica îl recompensează pe dependentul de muncă, nu îl muștră.

Alimentele. Dacă luăm în calcul alternativele, alimentele sunt unele dintre tranchilizantele cele mai sigure pe care creștinii le pot ingera. Oamenii se alină ingerând calorii. Tulburările compulsive de alimentație se caracterizează prin ingerarea de alimente fără măsură, alimentația insuficientă (anorexia) și pusee de ingerare de alimente urmate de eliminarea lor (bulimia). Eliminarea se poate face prin vărsătură, abuz de laxative sau exerciții fizice excesive. Indiferent dacă dependentul de alimente obsedează cu privire la ceea ce introduce în gură sau la ce nu introduce în gură, dacă gândurile lui sunt dominate de mâncare, suferă de o tulburare de alimentație.

Relațiile. Dependentul de relații își așează stima de sine în mâinile unei alte persoane și își extrage identitatea din această persoană. În cartea ei *Perfect Women*, Collette Dowling vorbește despre relații în care „fiecare partener îl folosește pe celălalt ca termostat pentru reglarea stimei de sine”.⁶ Dependentul de iubire acordă prea multă importanță persoanei iubite și se așteaptă ca aceasta să-și negligeze propriile nevoi pentru a le împlini pe ale sale sau viceversa.⁷

Orice dispreț din partea celui iubit, o replică, o privire dezaprobatore zdruncină stima de sine a partenerului dependent. Deoarece crede că este un nimeni dacă nu-l iubește cineva, nu se

Collette Dowling, *Perfect Woman: Daughters Who Love Their Mothers, but Don't Love Themselves* (New York: Summit Books, 1988), p.220.

Pia Mellody, "Love Addiction", casetă audio produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz.

teme de nimic cum se teme de abandon. Dacă persoana iubită îl părăsește, încetează să existe și poate avea gânduri de sinucidere. Pierderea unei relații este o experiență dureroasă pentru oricine, dar a pierde dorința de a trăi când ești respins este un indicator al dependenței.

Unii dependenți de iubire își manifestă compulsiunea prin flirturi „inocente” prin care eul lor este hrănit. Aventurile lor doar arareori depășesc tărâmul fanteziei. Numesc acest gen de relații aventuri vegetariene (o aventură fără contact fizic/sexual).

Relațiile distructive, abuzive sunt o formă de dependență de iubire. În astfel de situații, „victima” are o legătură cu „abuzatorul” și este incapabil să se desprindă. Cazul Steinberg-Nussbaum din New York este un exemplu clasic. În mod tragic și tipic, fetița Lisa a fost cea care a avut cel mai mult de suferit.

Dependența emoțională dintre părinți și copii este o altă formă importantă de dependență de relații. Este caracterizată de lupte intense pentru bani, putere și control. Copilul rămâne dependent multă vreme după ce legăturile ar fi trebuit tăiate sau părintele se bazează pe copil pentru sens și identitate. Îl face pe acesta responsabil de bunăstarea sa emoțională. Nu este niciodată permis ca un părinte să se folosească de copilul său pentru a-și îndeplini propriile nevoi nevrotice.

Sexul. Dependența de sex nu este rară printre creștinii conservatori. Este imposibil de descris angoasa credinciosului care suferă de o dependență care presupune atât de multă rușine. Din nefericire, există prea puțin ajutor disponibil pentru dependentul de sex în comunitatea religioasă. Multe biserici tratează comportamentul sexual inadecvat drept păcat de neiertat. Totuși, sexualcoolismul este o dependență pentru care există tratament.

Aproape fără excepție, sexualcoolicii au fost victime ale abuzului sexual în copilărie. Ca adulți, arareori își dau seama că gândurile lor sexuale supărătoare și faptele lor nepotrivite sunt legate de trauma din copilărie și, prin urmare, aceasta nu este subiectul terapiei. În schimb, se adresează Bisericii pentru mângâiere

și iertare, doar pentru a ajunge să fie dezamăgiți. Deși este posibil să beneficieze de mângâiere și iertare, este puțin probabil că vor primi ajutor pentru recuperarea din dependența lor.

Sexualcoolicul se consideră pervertit fără speranță. Inconștient că dependența lui este la fel de mult o problemă medicală/psihologică pe cât este spirituală, o tratează ca pe un păcat, de care presupune că va fi vindecat prin convertire. Când se alătură Bisericii pentru a obține eliberarea de comportamentul obsesiv-compulsiv, este uimit să descopere că încă are înclinația de a se manifesta într-un mod nepotrivit.

Cheltuie cantități uriașe de energie încercând să-și înfrâneze dependența sexuală. Când obsesia sa sexuală persistă, este confuz. Nu-și poate mărturisi slăbiciunea nimănui, deoarece ar putea fi exclus din Biserică. Dar până când nu-și recunoaște secretul și nu cere ajutor, va continua să manifeste același comportament, cel puțin sporadic. Descurajat de lupta nesfârșită, își pierde încrederea în sine însuși și, adesea, în Dumnezeu.

Prețul pe care recidiviștii sexuali îl plătesc pentru faptele lor este uriaș, după cum au demonstrat recent câteva personalități religioase de înaltă statură. Indiferent cât de sinceră este pocăința oamenilor sau cu câtă onestitate caută biruința, vor rămâne sclavi până când își privesc problemele sexuale drept dependență și primesc pentru aceasta ajutor specializat.

Jocurile de noroc și exaltarea. Dependenții de exaltare trăiesc pe muchie de cuțit. Trăiesc extazul prin îndeletniciri, hobbyuri și sporturi periculoase, prin filme, programe de televiziune și jocuri video care îi țin în tensiune, prin crize și conflicte personale. Evită ordinea și organizarea, refuzând să facă planuri. Sunt mereu preocupați de ceva. Literalmente, ei înfloresc în haos.⁸ Lenea este o formă de dependență de exaltare, deoarece individul își primește doza de adrenalină.⁹

⁸ Hart, p. 101.

⁹ Kellogg, "Compulsive, Addictive and Self-Destructive Behaviors."

Unii dependenți de crize ating extazul practicând fervent religia. În decorul bisericesc, dependența de exaltare se poate manifesta prin implicarea intensă în cauze nobile, acțiuni religioase cu motivație politică (mai ales dacă este vorba de nesupunere civică), forme extatice de închinare și preocuparea față de persecuție.

Am lucrat cu destui tineri dependenți de substanțe, ai căror tati erau evangheliști. Deși câștigarea de suflete este o îndeletnicire lăudabilă, este caracterizată prin „feroare evangheliști că”, iar aceasta generează stimulare și exaltare, fiind astfel o experiență care modifică dispoziția. Astfel de copii dezvoltă o afinitate față de exaltare și adesea manifestă mai târziu în viață un comportament mai puțin acceptabil prin folosirea de alcool sau dependență de droguri.

Deși mulți adventiști nu ar fi în rușinea capului prinși jucând la loterie sau cumpărând bilete de tombolă, unii se implică în investiții riscante sau afaceri, care pot genera dependență. Sunt combinate astfel trei activități cu potențial adictiv - jocurile de noroc, exaltarea și munca. Un om de afaceri în curs de recuperare își descria comportamentul prin următoarele cuvinte: „Eram tot timpul preocupat de speculațiile mele. Prezentez în mod greșit riscurile implicate potențialilor investitori, gândindu-mă că îi ajut să dobândească libertatea financiară. Afacerile mi-a devenit medicație. Mi-au răpit intimitatea pe care o aveam cu familia mea.”

Cumpărăturile și cheltuielile. Dr. Hart vorbește de „cumpărarea pentru stimulare”.¹⁰ Dependentele de cumpărături se folosesc de banii cheltuiți pentru a-și spori imaginea de sine și pentru a-și stimula stima de sine deficitară. Petrecerile lui la cumpărături se aseamănă mult cu episoadele de beție ale alcoolicii. Eu personal sunt dependentă de cumpărături bulimică. Obişnuiesc să cumpăr lucruri, mă simt vinovată și apoi le returnez. Nu sugerez că a cumpăra ocazional ceva de care să ne bucurăm este un eveniment patologic. Continuarea practicării unui comportament defectuos în pofida consecințelor negative definește dependența.

¹⁰ Hart, p.99.

Religia. Practica dependentă a religiei implică preocuparea cu Dumnezeu și Biserica până acolo încât exclude alte priorități importante din viață, în detrimentul personal și al familiei. Dependenții de religie se folosesc de aceasta ca de un drog - pentru a-și anestezia sau evita durerea, teama și rușinea sinelui nedezvoltat.¹¹ La fel ca orice altă dependență, „consumatorul” sfârșește prin a-și face rău lui însuși și celor apropiați.

Echilibrarea preocupării pentru cele veșnice cu o preocupare adecvată pentru cele vremelnice nu este o sarcină ușoară, mai ales pentru persoanele cu tendințe dependente. Din nefericire, mulți părinți creștini sunt modele de comportament extrem în modul în care se raportează la Dumnezeu și la Biserică. Drept urmare, copiii lor abordează viața într-un mod extrem sau dependent. Când religia este practică astfel, poate avea un efect profiind negativ asupra copiilor.

Oferirea de grijă și controlul. Îngrijirea (salvarea și repararea oamenilor) este extrem de satisfăcătoare și, astfel, are'un imens potențial adictiv. O consider cocaina creștinului. Codependenții își găsesc rostul și respectul de sine îngrijindu-i pe semenii și controlându-i sau fiind îngrijiți și controlați. Există o așteptare implicită în oferirea de grijă. Cei care poartă de grijă tânjește tainic după cineva care să aibă grijă de el așa cum are el grijă de alții. Deși contractul nu este scris, el este cât se poate de real. Și astfel, purtarea de grijă depășește tărâmul generozității, ajungând în cel al afacerilor.

Mai devreme sau mai târziu, după ce un purtător de grijă a făcut o investiție majoră de timp și energie într-o altă ființă umană, accelerează, controlând-o. La urma urmelor, și-a câștigat acest drept! Oferă sfaturi care nu au fost cerute și se așteaptă ca acestea să fie acceptate. Fără excepție, aceasta se soldează cu resentimente atât din partea celui care ajută, cât și din partea celui ajutat. Și există anumite îndoieli cu privire la cine este, în realitate, cel care exercită

¹¹ Această definiție are la bază descrierea făcută de Pia Mellody rolului adicției în societate.

controlul. De fapt, fiecare îl controlează pe celălalt. Ambii obțin satisfacție din ceea ce fac.

Diagnosticând dependența

Dependențele discutate până acum implică „droguri” ne-chimice care fac parte din viața noastră de fiecare zi — lucruri care nu pot fi evitate complet. Cei mai mulți adventiști nu s-ar atinge de alcool nici cu o prăjină de câțiva metri, dar nu pot să se abțină de la alimente, muncă, cumpărături, cheltuieli, relații sexuale, spiritualitate și asumarea riscurilor. Nu avem nicio problemă când vine vorba să recunoaștem alcoolul ca dând dependentă. Promovăm abstinerea. Dar când vine vorba despre aceste dependențe curate, lucrurile nu mai sunt la fel de clar definite. Nu putem să ne abținem complet de la succes, muncă, hrană, cheltuirea banilor sau asumarea riscurilor. Și puțini sunt dispuși să se abțină cu totul de la relații sexuale sau de la practici religioase. Cum își poate da cineva seama dacă manifestă un comportament sănătos sau dependent în aceste direcții?

Diagnosticul real trebuie stabilit de un profesionist în domeniu, nu de un pastor, doctor, consilier sau laic ce joacă toate aceste roluri, decât dacă este pregătit special pentru tratarea tulburărilor de dependență. Este însă posibil de examinat un anumit comportament și de bănuț dacă este sau nu dependent. Următoarele întrebări sunt utile: (1) Caut să-mi sporesc respectul de sine și să mă simt bine făcând acest lucru? (2) Confer prioritate acestei substanțe sau activități în detrimentul altor priorități importante (familie, școală, etc.)? (3) Continuu comportamentul acesta chiar și atunci când mă confrunt cu consecințe negative, cum ar fi pierderea slujbei, pierderea partenerului de viață, pierderi financiare sau boală etc.?

Legătura biochimică

Multe dependențe ascunse implică dependența de substanțe generate în organismul uman. Cercetările din domeniul compo-

nentei biochimice a dependențelor „curate” s-au intensificat în ultima vreme, iar rezultatele lor sugerează faptul că la baza lor există o cauză chimică. Substanțele chimice produse în creier sunt responsabile de sentimentele plăcute. „Atât dependența de substanțe, cât și cea de anumite procese pot fi cauzate de tendința organismului de a deveni 'prins' de substanțe. În acest sens, toate dependențele pot fi considerate dependente de substanțe”, spune dr Hart.¹²

Dependentul de exaltare obține un flux de adrenalină. Adrenalina este un stimulent. Când „dă lovitura”, afaceristul de succes experimentează același potop de substanțe chimice în creier pe care îl experimentează și consumatorul de cocaină atunci când își injectează sau prizează cocaină.¹³ Endorfinele și alte substanțe chimice din creier joacă un rol important în dependențele ascunse. Astfel, se poate spune că toți cei care practicăm dependențe „aprobate oficial” suntem, de fapt, dependenți de droguri.

¹² Hart, p.8.

John Wallace, "From Allergy to Neuroscience", prezentare susținută la conferința Anatomy of Recovery, octombrie 1990.

Capitolul 8

Abandonarea sinelui

Copiii crescuți în sisteme familiale dependente sunt pre-dispuși din punct de vedere biochimic și psihosocial la alcoolism, dependență de droguri ori una sau mai multe așa-numite dependențe „curate”. De ceva vreme, factorul ereditar a fost recunoscut pe scară largă¹, iar factorul mediu ambiant este tot mai mult menționat.

Un studiu recent referitor la factorii care preced dependența a fost prezentat de American Psychologist. Se sugerează faptul că factorii psihologici timpurii reprezintă cheia.² „Există un volum impresionant de literatură de cercetare care explorează relația dintre circumstanțele de viață imposibil de suportat și instalarea dependenței”³, după Archibald Hart. Nu putem spune că astfel de factori stresori cauzează dependența, dar cunoaștem faptul că aceștia își au propria contribuție.

Comportamentele celor mai apropiați, care le-au servit drept model copiilor, devin „normale” pentru ei. Dacă cresc în prezența unor adulți compulsivi, dependenți, codependență este țesută în însuși materialul ființei lor.⁴ Dacă văd nesinceritate, valoare de

¹ Terence T. Gorski, *Do Family of Origin Problems Cause Chemical Addictions?* (Independence, Mo.: Herald House), p.11, 12.

² Jonathan Shedler și Jack Block, "Adolescent Drug Use and Psychological Health". *American Psychologist*, mai 1990, p.612.

³ Archibald Hart, *Healing Life's Hidden Addictions* (Ann Arbor: Servant Publications, 1990), p.66.

⁴ Timmen Cermak, *Diagnosing and Treating Co-dependence* (Minneapolis: Johnson Institute Books, 1986), p.54.

sine cronic scăzută, sentimente blocate, comportamente evitante sau control și dominare, consideră că aceste comportamente sunt potrivite. Astfel de programe cu conținut negativ produc erori în „software-ul” de bază al creierului.

După cum un reactor nuclear defect eliberează radioactivitate invizibilă în aer, la fel și sistemul familial problematic și codependent produce „un soi de material radioactiv dăunător, care se infiltrează în echilibrul emoțional și psihologic delicat al copiilor săi, tulburându-i”, spune Robert Subby în *Lost in the Shuffle*?

Cei chinuți și cei afectați

Când un membru al familiei este preocupat de droguri sau de o compulsiune similară drogurilor, ceilalți membri sunt afectați. Fiecare caută eliberarea de durere printr-un comportament cu potențial adictiv. Astfel, patologia părinților este transmisă generației următoare. „Psihologii consideră codependență o foame după iubire care poate fi transmisă din generație în generație. Familiile disfuncționale emoțional zămislesc copii adulți codependenți, care apoi își întemeiază propriile familii disfuncționale și dau naștere la și mai mulți copii disfuncționali.”⁶

În mod tipic, atunci când un scț este dependent de droguri, soția lui devine dependentă de el, iar copilul lor neglijat devine dependent de lucruri precum aprobare, reușită, purtare de grijă, control, manipulare, martiraj etc. Ca adolescent, copilul își exprimă prin comportament foamea după aprobare, încercând să fie perfect. Crede că dacă reușește să găsească freza potrivită, dieta potrivită, prietenii potriviți, haine drăguțe, suficienți bani sau imaginea ideală referitoare la propriul corp, va deveni acceptabil. Ajunge, căutând iubirea (respectul) de sine, în toate locurile nepotrivite.

Acțiunea iminentă este vizibilă în forma ei embrionară. Adolescentul care caută romantism va ajunge dependent de relații.

⁵ Robert Subby, *Lost in the Shuffle* (Deerfeld Beach, Fla.: Health Communications, 1987), p.93.

⁶ Robert Hemfeit și Richard Fowler, *Serenity, a Companion for Twelve-Step Recovery* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1990), p.15.

Cel care mănâncă într-un mod compulsiv dezvoltă anorexie sau bulimie. Cel dependent de succes absolvă, devenind dependent de muncă. Cel care poartă de grijă găsește pe cineva de care să se îngrijească - de preferat, un dependent neajutorat. După cum exprimă atât de inspirat autorii *Serenity Bible*, „vidul codependenței timpurii devine rădăcina dependențelor noastre de mai târziu, de la vârsta adultă.”⁷ Apoi, codependență este o boală care se află în centrul tuturor bolilor de dependență.

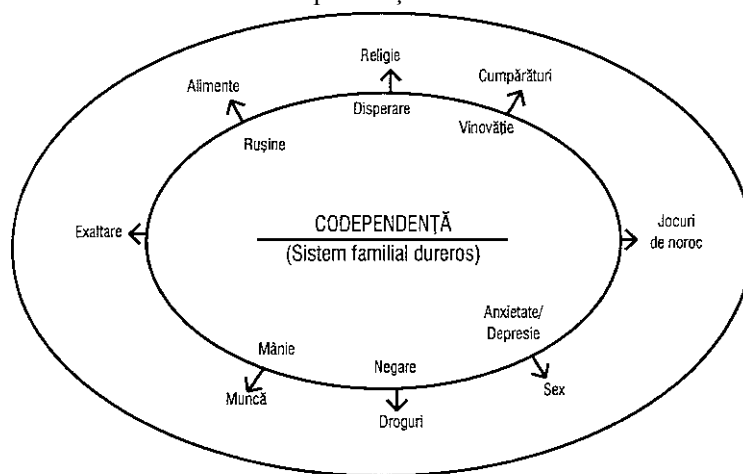


Figura 4 – Boala din centrul bolii.

0 perspectivă dependentă

În cadrul dependenței unei alte persoane, copilul codependent dezvoltă o imagine distorsionată a realității. Este dependent de cineva care este dependent de ceva care nu este demn de încredere.⁸ Învăță să-și controleze simțămintele din interior manipulând circumstanțele din exterior.⁹ Mecanismele sale de a face față situației (tehnicele de supraviețuire) devin obiceiuri, dar

⁷ Ibid., p. 14.

⁸ Errol Strider și Lou Montgomery, "Family Baggage", casetă video produsă de Creative Recovery/Oak Creek Films, Boulder, Colo., 1988

⁹ Hemfelt și Fowler, p. 14.

se dovedesc a fi propria ruină. După cum spunea un dependent: „Lucrurile pe care le-am făcut pentru a dobândi respect de sine m-au despărțit din ce în ce mai mult de cei din jurul meu.”

Similar modului în care toleranța inversată marchează alunecarea consumatorului de băuturi alcoolice în alcoolism, transformarea tehnicilor de supraviețuire ale codependentului în comportamente sociale contraproductive reprezintă un semnal că acesta a atins punctul cel mai de jos. Când lucrurile care au funcționat pentru el în copilărie îi alungă de lângă el pe oameni la vârsta adultă, totul se sfârșeste. Costul continuării comportamentului compulsiv, cuantificat prin sănătate precară, slujbe pierdute, respect de sine diminuat, identitate compromisă și relații distruse, nu se mai justifică în beneficii.

Ce este codependență?

Codependență este durerea la vârsta adultă ce provine din rănilor suferite în copilărie. Este o boală a spiritului care își predispoze victimele la tulburări de dependență la vârsta adultă și la relații disfuncționale. Codependență este caracterizată prin (1) lipsa competenței sociale, (2) rezistență scăzută la stres emoțional și (3) alegeri nefericite în exprimarea impulsurilor.

Intr-un studiu referitor la consumul de droguri la adolescenți și sănătatea psihologică, Shedler și Block au observat că adolescenții care folosesc droguri frecvent au personalități marcate de aceste trei caracteristici. Și au descoperit că trăsăturile supărătoare de personalitate își aveau rădăcinile în copilăria timpurie - adică se dezvoltaseră înainte de adolescență și inițierea consumului de droguri.¹⁰ Dintr-un oarecare motiv, aceasta nu a fost o surpriză pentru mine.

La cine apare codependență?

Codependență este afecțiunea socială, emoțională și spirituală care apare atunci când copiii cresc în sisteme familiale caracterizate

¹⁰ Shedler și Block, p.612.

printr-un nivel ridicat al stresului și un nivel scăzut al suportului emoțional și fizic. Persoanele predispuse la codependență sunt: (1) cele aflate momentan în relație apropiată cu un alcoolic sau un dependent; (2) oricine are un părinte sau un bunic dependent, din aria de dependențe care cuprinde de la dependența chimică la dependența de muncă, cheltuieli compulsive, dependență de sex și abuz asupra partenerului de viață sau a copilului; (3) oricine suferă pierderi însemnate în copilărie datorită altor cauze decât dependența, cum ar fi moartea, divorțul, privarea fizică sau emoțională și (4) oricine provine dintr-un mediu familial lipsit de conexiune sau extrem de regresiv.

Portretul durerii

În timp ce creștea, Elaine a recepționat suficiente mesaje contradictorii pentru a deveni confuză pe viață. Mama ei avea o atitudine și o înfățișare anti-feminină și era extrem de nefericită în căsnicie, dar, în același timp, o îndemna pe Elaine să arate și să se poarte ca o doamnă sau, în caz contrar, nu va reuși niciodată să aibă un soț. Părea să urască bărbații, dar era preocupată să le facă pe plac soțului și fiilor ei. Accepta tirania absolută a soțului cu aparent aplomb, dar calmul ei exterior masca o furie interioară enormă, pe care i-a transferat-o lui Elaine.

Tatăl lui Elaine era un semizeu. El nu putea greși. Nu se înșela niciodată. Se considera superior din punct de vedere spiritual și intelectual față de toată lumea, dar mai ales față de soția și copiii săi. Nu era mișcat de nicio manifestare emoțională și considera că exprimarea sentimentelor era ceva nedemn de el.

Prin urmare, nu avea rost ca Elaine să-și exprime gândurile sau sentimentele. Știa că nu contează. Deoarece tatăl ei o ignora, iar mama făcea din ea țap ispășitor, Elaine a dezvoltat un abces emoțional grav. Și-a pierdut respectul de sine. Și-a petrecut toată copilăria calculând fiecare faptă și cuvânt, ca să nu deranjeze pe nimeni. Și-a petrecut cea mai mare parte a vieții de adult încercând să găsească identitate și valoare.

În pofida defectelor ei, familia lui Elaine arăta bine în ochii comunității. Boala era atât de bine ascunsă încât Elaine credea că și-a pierdut mințile. Se încadra în toate cele patru subpuncte ale definiției codependenței. Tatăl ei era dependent de religie, iar bunicul lui fusese dependent de sex în secret. Părinții ei nu erau divorțați fizic, dar erau înstrăinați din punct de vedere emoțional. Nevoia ei de susținere fizică și emoțională nu era împlinită și era privată de căldură și afecțiune. Sistemul ei familial era exemplul clasic al reprimării emoționale

Chiar și după ce a devenit conștientă de boala familiei ei, lui Elaine îi venea greu să-și justifice codependență. Putea admite cu ușurință motivul pentru care copiii alcoolicii erau codependenți, dar nu găsea justificare pentru simptomele ei.

Caracteristicile codependenței

Următoarele caracteristici ale codependenței merită luate în seamă.¹¹ Înainte de toate, este o pierdere a propriei identități. Aceasta se întâmplă atât în nebunia familiei alcoolice haotice, cât și în nebunia subtilă a unei familii precum cea a lui Elaine. Ea s-a străduit din greu să-și recâștige stima de sine. A devenit respectată din punct de vedere profesional. Dar, în inima ei, încă o auzea pe mama ei spunându-i că nu valorează nimic și pe tatăl ei spunându-i că sentimentele și părerile ei nu contează.

A doua caracteristică decurge din prima: implicarea fără măsură în viața semenilor ca mijloc de dobândire a identității. Copilul codependent face pe placul anturajului pentru a-și împlini nevoile. Joacă rolul celui care le face pe plac tuturor, celui care caută aprobare, poartă de grijă, dobândește reușită după reușită. Purtarea sa de grijă excesivă duce la o lipsă de grijă sănătoasă pentru sine, care reprezintă cea de-a treia caracteristică. Un bun codependent este mai mult orientat spre sentimentele și nevoile altor oameni decât spre propriile sentimente și nevoi. Crede că nu are dreptul să vrea sau să aibă nevoie.

¹¹ Subby, p.21, 22.

Etapale codependenței

Codependență evoluează parcurgând aceleași patru etape ca dependența de substanțe. La fel ca alcoolismul și consumul de droguri, în stadiile inițiale este extrem de satisfăcătoare și stimulative. Recompensa care urmează purtării de grijă, simțământul de putere și control care însoțesc salvarea și repararea oamenilor, încântarea reușitelor excesive, satisfacția de a fi folositor - toate dau naștere unor sentimente foarte plăcute. Dar, la fel ca extazul produs de droguri, extazul codependent este urmat de văi depresive. Codependentul își poate exprima prin gesturi comportamentul ani de zile, fără a resimți consecințele care ar trebui să fie evidente, dar, în cele din urmă, toleranța lui se răstoarnă. Sănătatea lui este afectată, relațiile se prăbușesc și ajunge singur și nefericit.

Etapa 1 — învățarea supraviețuirii. În timp ce alcoolicul (dependentul de muncă, alimente, sex) învață schimbarea dispoziției (etapa 1), codependenții lui învață să facă față. Sunt oarecum conștienți că există ceva ce nu e în ordine. Pășesc în vârful picioarelor. Se tem să fie ei înșiși. Deși poate exista un anumit grad de dialog cognitiv între membrii familiei, există puțin schimb emoțional efectiv. Sentimentele nu influențează conversația. Nu sunt nici exprimate, nici discutate; nu sunt simțite și sunt negate. Domnește o atmosferă de anxietate. Privarea și neglijarea emoțională sunt la ordinea zilei. Există puțină căldură și intimitate, sau acestea lipsesc cu desăvârșire. Toți știu că este o problemă, dar nimeni nu pare a face ceva spre a o rezolva.

Etapa 2 - Căutarea controlului. După cum dependentul/alcoolicul caută schimbarea dispoziției, membrii familiei caută să-i controleze comportamentul. Ei își ajustează atitudinile și acțiunile pentru a se potrivi diferitelor sale dispoziții. Ei absorb și manifestă sentimentele. Dacă el este tensionat, ei se simt stresați. Dacă el este iresponsabil, ei își asumă responsabilitatea. Dacă el este nerușinat, ei poartă vinovăția.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

În cele din urmă, codependentul primar (de obicei soția sau mama) va ajunge atât de strâns legat de persoana dependentă încât devin ca doi gemeni siamezi. Restul familiei, pe care îi numesc codependenți secundari, gravitează atât în jurul dependentului, cât și al celui care îi încurajează comportamentul. Se simt abandonați de amândoi, atât de dependent, cât și de cel care îl îndreptățește, deoarece acesta din urmă nu se gândește decât la dependentul său și la problemele lui. Este ca și cum restul familiei încetează să existe.

În rolul său de încurajator, codependentul primar îl ajută fără să-și dea seama pe dependentul său să rămână bolnav. El mută pernele ca să atenueze căderea dependentului, deoarece nu suportă să-l vadă suferind. Adevărul este că dependentul trebuie să experimenteze consecințele dependenței sale, dacă vrea să-și adune puterile pentru a face ceva întru vindecare. Cel care îi permite dependentului comportamentul îl privează tocmai de durerea care l-ar motiva să se schimbe!

Etapa 3 - Preocuparea cu durerea. Etapa 3 pentru persoana dependentă de substanțe este preocuparea cu schimbarea dispoziției. Pentru codependent, este preocuparea cu durerea. Neglijarea, abandonul și abuzul din partea dependentului creează o durere incredibilă codependentului. Angoasa codependentului poate fi atât de mare încât acesta simte nevoia de a căuta eliberare într-un mod dramatic: fugind de acasă, consumând alcool, izolându-se. În cele din urmă, evoluează din rolul de supraviețuitor, manifestând un comportament inadecvat. Dacă persistă în practicarea unui comportament care îi aduce eliberare, este probabil că se va înrola el însuși într-o dependență completă (vezi Fig. 5).

Etapa 4 - Obsesia față de sine. În cele din urmă, în timp ce dependentul este obsedat de schimbarea dispoziției, codependentul devine obsedat de durere. Codependentul încetează să existe ca individ. Singura lui semnificație vine din relația cu dependentul neajutorat. Singura soluție pare a fi sinuciderea sau divorțul. Într-o ultimă explozie de bravadă, îl respinge pe dependent: „Dacă tot vrei să te sinucizi, cel puțin pleacă de acasă, ca să nu trebuiască să te privesc!”

persoana dependentă	Codependentul primar (partener de viață, părinte, prieten)	Codependent secundar (părinte, frate, prieten)
1. învățarea schimbării dispoziției El/ea descoperă că un anumit drog, proces sau activitate îl/o face să se simtă mai bine; atitudinea sa începe să se schimbe.	învățând să supraviețuiască Simte că pierde persoana iubită și nu știe de ce; intră în panică.	învață să facă față Este conștient că ceva nu merge bine și crede că este vina lui.
2. Căutarea schimbării dispoziției Hotărăște că noul comportament este calea pentru a se simți bine și face schimbări subtile pentru a-1 putea manifesta.	Căutarea controlului El sau ea se simte dureros de anxios și începe să-și modifice comportamentul pentru a readuce lucrurile la starea inițială.	Căutarea după compensare El/ea caută atenție făcând pe eroul, băiatul rău, mascota, etc.
3. Preocuparea cu „drogul” Dependentele este convins că „folosirea” este singura cale ca să se simtă bine și își asumă riscuri majore pentru aceasta.	Preocupare cu problema Este obsedat să-l „salveze” pe cel iubit și începe să graviteze pe orbită în jurul lui sau al ei.	Preocuparea cu durerea Se resemnează în fața situației și începe să deplângă pierderile.
4. „Folosirea” pentru a evita durerea Trăiește ca să consume; este iresponsabil până la punctul în care devine incapabil să-și poarte de grijă; devine „regele bebeluș”.	Dezintegrarea personalității Individul experimentează o asemenea durere încât ia în calcul băutura, sinuciderea sau divorțul pentru eliberare.	Obsesia față de sine Trăiește cu o durere o anxietate permanentă și caută eliberare într-un comportament dependent.

Fig. 5 — Dezvoltarea codependenței

Observați cum codependentul secundar este ideal pregătit să devină un codependent primar (de obicei prin căsătorie), iar codependentul primar este predispus la dependență. Fiecare este probabil că va evolua într-o etapă „superioară”.

Atracție fatală

Lynda avea calificări profesionale excepționale, dar se considera „o moviliță de nimic”. Soțul ei o învinuia de consumul lui de alcool, iar ea îl credea! Dacă cina nu era pe masă când el sosea acasă, trântea ușa și se îndrepta spre cel mai apropiat bar, strigând în gura mare că este vina ei. Dacă lumânările erau aprinse, masa întinsă, iar mâncarea gata când se întorcea a doua zi, o muștra din nou: „Nu se poate bucura omul de niciun moment de liniște la el acasă.” Își propusese ca soția lui să o dea în bară în orice situație, ca el să aibă justificare pentru băutura.

Lynda accepta îndatoritoare învinuirea. Nu știa că nu ea era cauza pentru consumul lui de alcool, nici că era incapabilă să-l controleze sau să-l vindece. Știa doar că nu mai putea face față. Șinele ei era zguduit și își dorea să moară. Codependență ei o ucidea!

Contagiozitatea codependenței

Codependență, similar dependenței de substanțe chimice, este o boală primară, cronică, progresivă și potențial letală. Nu oricine consumă alcool devine alcoolic. Și nu oricine experimentează o traumă în copilărie devine codependent morbid. Dar pentru unii, așa stau lucrurile. Din nefericire, codependență este foarte contagioasă. Și, citând-o pe Melody Beattie, dacă vrei să scapi de ea, trebuie să faci ceva să dispară.¹²

Jef era un dependent de cocaină înalt și subțire, în vârstă de douăzeci de ani. Tatăl lui era dependent de muncă, iar mama dependentă de religie. Părinții lui Jeff erau atât de consacrați lui Dumnezeu încât efectiv au dat tot ce aveau pentru biserică și

¹² Melody Beattie, *Codependent No More* (San Francisco: Hazelden, 1987), p.16.

misiunea ei. Erau ceea ce unul dintre colegii mei numește binefăcători compulsivi.

Timp de aproape zece ani, și-au mutat copiii dintr-un loc într-altul, donându-și timpul și talentul unei misiuni laice după alta, până când și-au epuizat resursele fizice și financiare. Singurele amintiri fericite ale lui Jeff erau din prima copilărie, înainte ca familia lui să se imbarce în călătoria aceasta greșit direcționată. Restul anilor au fost pierduți pentru el. Jeff și frații lui și-au sacrificat copilăria pentru compulsiunile părinților lor.

Generozitatea este o trăsătură minunată. Dar, în cazul acesta, a fost dusă la extrem. Jeff și frații săi sufereau consecințele negative pe care părinții lor aleseseră să le ignore pentru a continua să-și „facă pe plac”. În cele din urmă, au rămas fără bani și energie. Întreaga familie a rămas dezrădăcinată, deprimată, ruinată financiar și obosită.

Toți cei patru copii au devenit codependenți, dezvoltând în cele din urmă dependență de droguri, alcool, relații și muncă exesivă, compulsivă. Grație problemei sale cu cocaina, Jeff a fost primul membru al familiei care a atins fundul prăpăstiei și a căutat ajutor. Prin tratament profesionist și programul *Narcotics Anonymous*, și-a găsit eiberarea.

În următorii trei ani, alți unsprezece membrii ai familiei sale apropiate sau lărgite au căutat tratament pentru dependență sau codependență. Jeff a făcut cunoștință familiei sale cu speranța și vindecarea. Recuperarea este posibilă. Și este contagioasă!

Capitolul 9

Strădania neputincioasă de a face binele

Vocile uimate de la celălalt capăt al firului erau cel mai sfâșietor sunet pe care îl auzisem până atunci. Și auzisem acest sunet de multe ori: părinți disperați, amorțiți datorită șocului, sunând la ora trei dimineața, în agonie la aflarea veștii că fiul lor tocmai luase o supradoză de cocaină. „Nici nu ne-a trecut prin gând că ar consuma droguri. Unde am greșit?”

Există o abundență de informații disponibile părinților creștini despre cum să-și crească copiii după voia și sfatul Domnului. Ce se întâmplă atunci când părinții urmează toate sfaturile experților, dar lucrurile nu ies așa cum ar trebui?

Părinții care nu au lăsat nicio piatră nemutată, care au citit toate cărțile și au ascultat toate predicile, care sunt conștiincioși în modul cum își cresc copiii și îi sunt dedicați total lui Dumnezeu și Bisericii, sunt absolut zdruncinați când copiii lor dau de necaz. Dintr-un oarecare motiv, cele mai bune eforturi ale lor au dat greș.

De ce?

Prietenii lui Iov

Aproape în fiecare biserică există un analist amator care știe exact ce nu a mers cum trebuia. Ar fi putut să le spună cu ani în urmă că erau prea permisivi - că ar fi trebuit să fie mai stricți. Sau că au fost prea stricți - ar fi trebuit să aibă mai multă răbdare. Ar fi trebuit să-și trimită fiul la școala Bisericii. Nu ar fi trebuit să-l lase

„ă renunțe la clubul de exploratori. Nu ar fi trebuit să-și lase fiica să înceapă să iasă ia întâlniri atât de devreme. Ar fi trebuit să o oblighe să meargă la biserică indiferent dacă îi plăcea sau nu etc.

Majoritatea acestor „prieteni ai lui Iov” sunt oameni bine intenționați, care nu doresc să rănească pe nimeni. „Ne-a părut atât de rău să aflăm că fiul tău este la închisoare. Fiul nostru nu ne-a dat niciun motiv de îngrijorare”, consolează ei, înconștienți de doza subtilă de rușine pe care tocmai au administrat-o. Un prieten creștin i-a amintit unei mame cu inima frântă: „Poți cere, crede și aștepta împlinirea făgăduințelor cât vrei, Lucy. Doar amintește-ți: Dumnezeu nu-i obligă pe oameni.”

Pe un părinte care este deja disperat, astfel de sfaturi inadecvate, la momentul nepotrivit, îl pot face să se prăbușească.

Obsedați de veșnicie

Adevărul este că părintele adventist obișnuit se străduiește prea mult să facă ce trebuie! Părinții obsedați de veșnicie pot fi atât de înguști în modul cum abordează viața, încât copiilor lor le este răpită șansa de a obține moderația și un echilibru sănătos. În pofida eforturilor lor de a crea un mediu ideal, copiii lor dezvoltă personalități dependente.

Comportamentul extrem este comportament extrem, chiar dacă gravitează în jurul lui Dumnezeu și al Bisericii. Iar dependența este o boală a extremelor. Dacă temperanța în toate lucrurile reprezintă idealul biblic, atunci ar putea fi nevoie să învățăm cum să practicăm moderația în modul în care ne exercităm credința și în care încercăm să-i câștigăm și pe copiii noștri la aceasta. Eforturile obsesive de a perfecționa caracterul unui copil pot avea efectul opus. Este posibil ca părinții să monitorizeze comportamentul unui copil cu atâta atenție, încercând să-l împiedice să-L supere pe Dumnezeu, încât să-i interzică practic să trăiască!¹ Un elev de liceu în vârstă de

¹ Donald Sloat, *The Dangers of Growing Up in a Christian Home* (Nashville: Thomas Nelson, Inc., 1986), p.153.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

cincisprezece ani se plângea: „M-am săturat să fiu perfect. Vreau doar să fiu normal!”

Bineînțeles, mântuirea copiilor noștri este importantă pentru noi! Așa și trebuie să fie. Dar tinerii își pot pierde individualitatea în agitația hiperactivității care caracterizează foarte multe căminuri creștine. Iar părinții își pot pierde propria identitate în practicarea dependentă a religiei, când credința autentică este înlocuită de o formă de evlavie.

Cred că Dumnezeu dorește ca închinarea noastră să fie o expresie bucurătoare a devoțiunii, nu un exercițiu de compulsiune! Este mult mai de dorit să facem din mântuirea copiilor noștri o prioritate importantă, încurajându-i în același timp să exploreze o varietate de opțiuni în timp ce caută să-și formeze identitatea și un sens în viață! Este mult mai bine să ne abținem de la a juca rolul lui Dumnezeu, lăsându-L pe El să ne câștige copiii fără intervenția noastră nepotrivită!

Când ne privim fiii și fiicele, trebuie să vedem în ei mai mult decât suflete care au nevoie de mântuire, mai mult decât caractere care trebuie dezvoltate. Dacă pierdem din vedere umanitatea lor, iar credințele și valorile noastre sunt mai importante pentru noi decât individualitatea copiilor noștri, este posibil ca ei să ajungă să ne urască valorile și credințele.

Poate am fi modele mai bune dacă am manifesta un spirit de serenitate și siguranță a veșniciei decât o aură de frenezie religioasă. Poate, după cum sugerează un expert, este mai bine să facem fapte în timp ce trăim fără îngrijorarea obsesivă dacă vom fi sau nu salvați pentru veșnicie.² În cele din urmă, acesta ar fi un semn mai bun pentru salvarea copiilor noștri, și chiar a noastră. Dacă speranța mântuirii noastre rezidă în neprihănirea lui Christos și nu în meritele noastre, atunci oricum nu putem să ne manevrăm accesul la harul lui Dumnezeu.

² John Bradshaw, "Praying for a Dose of Mood-Change", *Lear's*, ianuarie 1991, p. 52.

0 familie creștină în bună ordine

Cei mai mulți părinți creștini ar face bine să se relaxeze puțin. Adesea mi-am dorit să-mi fi spus cineva asta cu mult timp în urmă! Din nefericire, probabil nu aş fi urmat acest sfat, deoarece eram dependentă de perfecțiune. Eram obsedată de mântuirea copiilor mei. Precum personajul pios, corect din „*Saturday Night Live*”, eram o adevărată „doamnă bisericoasă”.

Pentru a le garanta mântuirea copiilor mei, m-am străduit să mă asigur că nu vedeau niciun rău, nu auzeau nimic rău și nu făceau vreun rău. Un medic adventist și-a descris comportamentul într-un mod similar: „Eram tatăl pentru care copiii nu făceau niciodată ce trebuia. Nu știam că trebuia să mă bucur de copiii mei. Credeam că menirea mea este să-i sfătuiesc. Nu știam că ar trebui să le sărbătoresc existența. Credeam că trebuie să le formez caracterul.” Si a plâns pentru aceasta cu toată ființa lui, mâhnit de pierderea suferită atât de el însuși, cât și de fiii lui, ajunși la vârsta adultă.

Este incredibil cât de departe a mers o mamă adventistă pentru a fi părintele ideal. Făcea pâine de casă, gluten și granola. Le cosea hainele tuturor copiilor, le dădea lecții de pian și i-a învățat melodia la fiecare imn din cartea de imnuri a Bisericii, ajutându-i să-și învețe versetele de memorizat în fiecare dimineață și citindu-le povestiri la culcare în fiecare seară, și i-a școlarizat acasă până când au plecat la facultate. Ea a reprezentat un exemplu veritabil de virtute creștină în fiecare aspect al vieții. Literalmente, s-a înnebunit singură. A ajuns epuizată fizic, emoțional și spiritual (deprimată clinic).

Codependență, tradusă în mediul creștin, poate fi un stăpân crud și fără inimă!

Hiperactivitatea religioasă

Mi-aș dori să fi fost conștientă de faptul că hiperactivitatea mea religioasă este contraproductivă, dar nu am fost; și dacă, în lumina acestei cunoștințe, aş fi fost incapabilă de schimbare, aş fi fost considerată dependentă de religie, ceea ce eram! Și, deoarece am

considerat că este necesar să-mi controlez mai departe copiii mult timp după ce ar fi trebuit să mă opresc, aş putea fi considerată şi dependentă de control compulsiv. Cred că o astfel de combinaţie de dependenţe este mortală.

Motivul pentru care activităţile mele de muncă exagerată şi interes exagerat pentru biserică sunt considerate dependente este acela că în momentul în care mi-am dat seama că nu mă comportam într-un mod sănătos, nu m-am putut opri. Când participam împreună cu soţul meu la întâlniri pentru specialişti în care se deplâneau efectele dependenţei de muncă (dar, în mod ironic, era încurajată obţinerea de rezultate dintre cele mai bune), am hotărât ferm că voi mai reduce din activităţi pentru a-mi lua mai mult timp pentru mine şi pentru familia mea. Dar nu am putut să-mi respect aceste hotărâri. Nu trecea nicio zi fără să cedez compulsunii de a munci în exces! În aceasta constă diferenţa dintre dependent şi un consumator de alcool „problemă” sau un profesionist social „hiperactiv”. Consumatorul ocazional poate renunţa. Alcoolicul şi dependentul - inclusiv cel dependent de muncă - nu pot.

Potrivit lui Pia Mellody, perfecţionistii, oamenii muncitori şi cei religioşi care pot înceta să se comporte compulsiv, probabil nu sunt dependenţi. Cei care nu pot, probabil sunt dependenţi. Incapacitatea de a renunţa sau de a-şi controla comportamentul dăunător identifică o persoană drept dependentă.³

Gerald May spune: „Dacă reuşeşti (să te opreşti), nu este vorba de o dependenţă. Dacă nu te poţi opri, oricât vei raţionaliza, faptul că dependenţa există nu se va schimba.”⁴

Pierderea controlului

Geneva, o soţie talentată de pastor în vârstă de cincizeci de ani, era intens implicată în slujirea soţului ei. Copiii ei crescuseră,

³ Pia Mellody, "Overview of Codependency", casetă audio produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

⁴ Gerald G. May, *Addiction and Grace* (San Francisco: Harper & Row, 1991) p.28.

așa că lucra zi și noapte ținând studii biblice, vizitându-i pe bolnavi etc. Era asistenta neoficială, neplătită, a soțului ei, precum și dirigoarea corului bisericii, dirigintele Școlii de Sabat și președinta comitetului de asistență socială.

Din grijă sinceră pentru sănătatea mamei ei, fiica mai mare a muștrat-o într-o zi pentru că investea atât de mult timp în biserică încât nu-i rămânea timp pentru ea însăși. „Mamă, faci prea multe lucruri. Trebuie să o iei mai ușor.”

Strângând din pumni, Geneva s-a întors și a strigat: „Nu pot să o iau mai ușor!”, și apoi s-a prăbușit pe podea, plângând. Atât ea, cât și fiica ei, au fost șocate. Nimeni nu-și dăduse seama cât de epuizată era Geneva în realitate, nici cât de compulsiv și scăpat de sub control devenise comportamentul ei.

Oricât de dificil ar fi de înțeles, incapacitatea dependentului de a-și controla sau schimba comportamentul nu este o problemă de lipsă de dorință, hotărâre sau dispoziție. Nici nu este o lipsă de voință. Cei mai mulți dependenți au făcut eforturi chinuitoare să se schimbe, dar fără succes. Au exercitat o putere a voinței fenomenală, dar fără rezultat. Este imposibil să oprești dependența doar prin exercitarea voinței.⁵ De fapt, cu cât cineva se străduiește mai mult și se zbate să se elibereze din nisipurile mișcătoare ale dependenței doar prin puterea voinței, cu atât se adâncește mai tare.⁶

Apărând boala

Tendința de a apăra sau de a nega comportamentul compulsiv este o caracteristică a dependenței. Un om de afaceri creștin prosper își apăra dependența de muncă prin generozitatea manifestată față de Biserică: „Dacă nu aș fi dependent de muncă, nu aș putea dăruia atât de mulți bani Domnului!” Dar copiii lui sărăceau din punct de vedere emoțional.

O femeie creștină „altruistă” care își abandona copiii și—înnebunea pe soțul ei cu purtarea ei de grijă compulsivă își motiva

⁵ Ibid., p.30.

⁶ Ibid., p.60.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

comportamentul cu această întrebare pioasă: „Cum este posibil să-mi spună cineva că este greșit să mă dăruiesc, când Iisus Și-a dat însăși viața pentru mine?” între timp, familia ei era sacrificată pe altarul eului ei!

Un adventist zelos al cărui spirit dominator și critic îi îndepărtase cu totul pe copii și nepoți din viața lui își apăra comportamentul jignitor, susținând că „stătea la principii”. Credea că este datoria lui creștină să-i mustre și să-i sfătuiască pe toți cei din jur. Din păcate, în încercarea de a scăpa de insistențele lui, mulți oameni au întors spatele lui Dumnezeu.

O tânără profesoară și-a împărtășit frustrarea: „Ori de câte ori o sun pe mama, vrea să știe dacă mi-am dăruit inima Domnului. Nu crede că am fost 'convertita, deoarece stilul meu de viață nu se ridică la înălțimea standardelor ei. Insistă constant să mă conformez credinței ei. Este atât de împovărată pentru sufletul meu, încât a devenit insuportabil să te afli în preajma ei.” Mama credea pur și simplu că își mărturisește credința în fața fiicei. Se amăgea cu privire la cât de vătămătoare erau acțiunile ei, atât în privința relației pe care o avea cu fiica ei, cât și referitor la „cauza” pe care o slujea.

Dependentul de muncă generos și binefăcătorul compulsiv află o reală satisfacție în dăruire. Bunicul zeios și mama împovărată erau convinși că acțiunile lor erau justificate. Dar tocmai comportamentul din care își derivau simțămintele pozitive dădea rezultate negative. Și totuși, au continuat în același fel. Indiferent cât de nobilă sau îndreptățită este fapta, dacă are consecințe în detrimentul personal sau al celor din jur, este inadecvată și o dovadă de dependență, dacă nu se renunță la ea.

0 supradoză letală

„Deoarece am fost crescut romano-catolic, am avut religia în minte aproape toată viața mea, spune John Bradshaw. La școala parohială pe care am urmat-o în Houston, subiectul acesta a fost cultivat în noi. M-am gândit mult la dependența de religie - schimbarea dispoziției care urmează sentimentului de neprihănire,

simțământul purității și al binecuvântării, de a fi special ales și mântuit."⁷

Și eu am avut religia în minte aproape toată viața. Nu cred că este un lucru în totalitate greșit. Dar este posibil să nu fie nici „n lucru bun. Cultivarea religiei în copii încă de la naștere poate avea și o latură negativă. Am întâlnit mulți adulți tineri care simt că părinții lor le-au administrat o supradoză de religie. „Mama și tata ni l-au vârat pe Dumnezeu pe gât", se plâng ei.

Supradozarea copiilor cu religie poate crea o antipatie față de religie, pe de o parte, sau dependență de religie, pe de altă parte. Niciunul dintre aceste două rezultate nu este de dorit.

Mântuirea prin modificarea comportamentului

Este un fapt imposibil de negat acela că „experiențele spirituale directe nu pot fi transmise din generație în generație"⁸. Părinții creștini care îl iubesc sincer pe Domnul și au o relație personală cu El au o puternică înclinație de a transmite experiența lor generației următoare. Eforturile noastre de a ne „converti" copiii se transformă adesea în control compulsiv al comportamentului lor exterior. În acest scop, creăm liste de activități acceptabile și inacceptabile — *acele fã și nu fã* pe care copiii le disprețuiesc într-o foarte mare măsură.

În opinia lui Donald Sloat, autor al cărții *The Dangers of Growing Up in a Christian Home*, mulți părinți definesc păcatul printr-o listă de comportamente specifice care trebuie evitate. Această abordare de tip listă pregătește terenul pentru un gen periculos de îndreptățire de sine.⁹ Părinții orientați spre comportament „încearcă să-și învețe copiii să evite anumite acțiuni și, pe măsură ce copiii reușesc să facă aceasta, eșuează în a dezvolta o conștiință adecvată a stării lor interioare."¹⁰

⁷ John Bradshaw, "Praying for Mood-Change", p.52.

⁸ Sloat, p.31.

⁹ Ibid., p.31, 106.

¹⁰ Ibid., 107.

Dr. Sloat își descrie propria copilărie: „Și iată-mă, atent monitorizat de părinții mei, ca nu cumva să mă apuc de vreun păcat grav (mi-au interzis chiar și să vizionez un teatru de păpuși la școală în clasa a II-a), în timp ce la biserică mi se spunea că ar trebui să fiu cât se poate de recunoscător de faptul că Iisus a murit pentru a mă salva de toate păcatele mele grozave. Care păcate? Ce făcusem?”¹¹

Probabil că eu însumi am urmat același model de stil parental. Odată, cu ani în urmă, fiii mei și-au propus să creeze costume pentru o petrecere de Halloween. Fiind băieți creativi, talentați, au găsit un cearșaf vechi și, în loc să se apuce de ceea ce era ușor (un costum de fantomă), l-au rupt în fâșii, pansându-se cu „bandaje”. Apoi, pentru puțină autenticitate, au înmuiat bandajele în „sânge” (colorant alimentar). În loc să mă bucur de creativitatea lor și de umor, le-am judecat din greu costumele, spunând că sunt necreștine, refuzând să le permit să le poarte.

Datorită compulsivității mele, simțeam că am datoria de a transforma fiecare situație într-o oportunitate de învățare, moralizare sau dezvoltare a caracterului. Eram permanent în gardă, deoarece credeam că exista riscul ca vreun lucru să se furișeze până la unul dintre băieții mei, păcălindu-i natura păcătoasă. Astfel, ar fi fost pierdut pentru totdeauna, și ar fi fost vina mea. Datorită perfecționismului meu, s-a pierdut mare parte a bucuriei și spontaneității de care ne-am fi putut bucura ca mamă și copii.

Zdrobind copiii pentru perfecțiune

Copiii nu au o natură atât de rea încât să adopte un comportament pervers în mod spontan. Poate că fiii și fiicele noastre se nasc în păcat, dar este la fel de mult păcatul nostru. Poate au o natură carnală, dar nu sunt nătângi nedesăvârșiți pe care să-i zdrobim în numele perfecțiunii, cu scopul sfânt al formării caracterului. Din nefericire, accentul pe care îl punem pe natura

¹¹ Ibid.

carnală a omului, numită uneori păcat originar, îi face pe mulți tineri să se simtă înfrânți chiar înainte de a încerca!¹²

Odată ce părinții adoptă sarcina divină a supunerii naturii rele a copilului, este posibil să raționalizeze aproape orice mijloc pentru a-și împlini scopul. Părinții creștini care cred că este datoria lor sacră de a frânge voința unui copil vor ajunge, probabil, să adopte comportamente abuzive fizic sau emoțional.

Nevoia de a ne răzbuna pe noi înșine este cea care ne conduce pe mulți dintre noi să exagerăm în controlul pe care îl exercităm asupra copiilor. Ne temem de ceea ce vor crede alți oameni despre noi dacă se comportă greșit. Astfel, ne aducem copiii ca jertfe pentru valorile noastre religioase nobile.¹³ Ne dăm silința să-i întoarcem pe copiii noștri spre Dumnezeu într-o asemenea măsură încât Satana nici nu trebuie să miște vreun deget! Un bătrân predicator numea aceasta „a lucra pentru Dumnezeu ca Diavolul”!

Creștinism haotic

L-am auzit o dată pe James Dobson adresându-se familiilor care trăiesc într-o panică de rutină. Acesta a fost și modul în care am funcționat eu. Eram obsedată să salvez lumea. Lucram frenetic în fiecare oră a zilei, deoarece știam că vine noaptea! Nu mergeam la pas dacă puteam alerga și nu stăteam niciodată jos. În orice vreme, funcționam hiper-compulsiv. M-am sacrificat până la punctul la care aproape mi-am pierdut identitatea, dacă am avut într-adevăr o identitate. Copiii mei au suferit din această cauză.

Nu cred că practicarea obsesivă a creștinismului era bună pentru mine sau pentru familia mea, și probabil nici pentru cei pe care încercam să-i ajut. Consider că activitatea mea exagerată, perfecționismul meu și dependența mea de muncă au fost abuzive din punct de vedere spiritual atât pentru mine, cât și pentru familia

¹² John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You* (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1988), p.64.

¹³ Alice Miller, *For Your Own Good* (New York: Farrar, Straus&Giroux, 1990), p.31, 66.

mea. Și totuși, nu cred că sunt singura creștină care a adoptat un astfel de stil de viață nebunesc pentru a face „lucrarea Domnului”.

îndepărtându-i pe copii

În efortul de a întări legătura dintre copiii lor și biserică, mulți părinți își împing fără să-și dea seama copiii departe de ei înșiși și de Dumnezeu. Doritor să-și stabilească o identitate proprie, adolescentul normal se îndepărtează treptat de părinții săi (și, uneori, de valorile lor). Când face aceasta, reacția naturală din partea părinților este de a încerca să elimine prăpastia, pentru ca lucrurile să se întoarcă la starea inițială. Astfel, fără să-și dea seama, îl privează pe copil de distanța de care are nevoie, ceea ce îl determină pe acesta să se îndepărteze și mai mult.¹⁴

Pe măsură ce tânărul continuă să se îndepărteze, părinții lui îi invadează teritoriul, în încercarea de a-l aduce înapoi. Sunt curioși, pun întrebări călăuzitoare și fac sugestii subtile. Aceasta îl îndepărtează și mai mult pe copil. De fiecare dată când părintele încearcă să anuleze distanța, copilul se îndepărtează și mai mult. Părinții care persistă în eforturile lor de a se agăța de copil lucrează împotriva scopului lor. Fiecare pas pe care îl fac spre el îl împinge mai departe în direcția comportamentului bizar și antisocial.

Cu cât părinții se îngrijorează mai mult pentru mântuirea copiilor lor, cu atât mai „mânați” devin. Și cu cât părinții sunt mai compulsivi, cu atât mai mult își „mână” copilul departe de ei. Este simplu. Trebuie să „dăm drumul și să-L lăsăm pe Dumnezeu!”

Când un părinte a avut grijă de copilul său de la naștere, este greu să-i dea drumul. Rolul de părinte se poate transforma cu ușurință într-o dependență. Un incident tragic m-a făcut să-mi dau seama cât de habitual este în realitate roiul de părinte. Cu câțiva ani în urmă, niște prieteni apropiați și-au pierdut fiul în vârstă de trei ani într-un accident. Fuseseră foarte devotați creșterii lui, prin urmare pierderea a fost zdrobitoare. În fiecare Sabat din cei trei ani ai vieții lui, îl ținuseră în brațe în timpul serviciului de închinare și

¹⁴ Sloat, p.303, 304.

îi dăduseră cărți și jucării în timp ce pastorul (soțul meu) predica. Parcă îl aud pe Chad gângăvind numele soțului meu: „Pator Cannon”.

În timpul serviciului de la biserică de după moartea lui Chad, ani devenit cu durere conștientă de faptul că părinții lui aveau brațele goale. Aproape puteam simți cât de nefiresc se simțeau. Ce pot să facă părinții văduviți cu brațele care au ținut copilul după ce el pleacă?

La fel este cu simțământul pierderii, care ne încearcă atunci când suntem deposezați de responsabilitatea îngrijirii și călăuzirii copiilor noștri. Dintr-o dată, copiii noștri sunt mari. Nu mai au nevoie de noi. Este greu să ne rupem de obiceiul de a ne îngrijora pentru ei, de a le rezolva problemele, de a le spune cum să-și trăiască viața. Dar trebuie să ne rupem.

Le sunt profund recunoscătoare consilierilor și grupurilor de suport care m-au ajutat pe parcursul procesului dureros al detașării de copiii mei, în care am învățat să le dau drumul. Nu m-aș fi descurcat fără acest ajutor.

Religia ca ameliorator afectiv

Am amintit anterior de practici religioase care sunt un exercițiu de compulsiune în loc de o expresie de devoțiune. Este posibil să fim atât de compulsivi în relația noastră cu Dumnezeu și Biserica încât să ne facem rău nouă înșine și familiei noastre, ceea ce este, prin definiție, un comportament dependent. Nu cred că Dumnezeu a dorit aceasta. Granița dintre spiritualitatea sănătoasă și perfecționismul nevrotic este foarte fină și trebuie examinată.

Cred că Dumnezeu Se bucură cel mai mult de copiii Lui și le apreciază consacrarea atunci când practică o spiritualitate sănătoasă. Totuși, El nu-i condamnă pe cei care practică religia într-un mod dependent, după cum nu condamnă niciun alt dependent. Dependenții de biserică pot să se facă pe ei înșiși foarte nefericiți și nu foarte atractivi pentru ceilalți oameni, ceea ce afectează viabilitatea mărturiei lor. Și, mai devreme sau mai târziu, ajung în fundul prăpastiei, similar alcoolicului, iar când acest lucru se petrece, suferă pierderi majore - uneori își pierd chiar și credința.

Aproape toți cunoaștem pe cineva care ardea cândva pentru Dumnezeu, a cărui practică religioasă era atât de fierbinte (entuziastă, zeloasă), încât în cele din urmă s-a stins și a ajuns în extrema opusă, părăsindu-L cu totul pe Domnul. Dependența de religie, ca oricare alta, are potențial fatal.

Ideea în sine că abuzul de practici religioase ar putea fi considerat dependență este un afront pentru mulți creștini, și este de înțeles. Considerăm religia ca fiind soluția la problemele noastre, nu o problemă în sine. Christos este Răspunsul, Alfa

și Omega, începutul și Sfârșitul. Din nefericire, ceea ce facem cu el între început și sfârșit „este adesea o tragi-comedie ambulantă de demonstrație religioasă, distorsionare și dependență”¹, spune William Linters, consilier profesionist și pastor hirotonit.

Linters sugerează faptul că religia are însușiri adictive sau, mai bine zis, că „ființa noastră înclinată spre dependență este atrasă spre a folosi religia într-un mod dependent deoarece ne face să ne simțim bine”². Un creștin cu istoric familial dureros este înclinat să folosească religia ca analgezic. Abuzează de ea sau se folosește de ea pentru a abuza de el însuși. Extazul generat de religie este similar extazului romantic, spune Linters. „Și, precum idila, religia poate deveni obiectul unei obsesii care provoacă probleme de viață foarte grave.”³

Nu toți creștinii devotați sunt dependenți de biserică! Dar cei care iau religia în serios și o folosesc pentru a-și anestezia durerea emoțională sunt vulnerabili să devină implicați profund într-un mod vătămător sau să devină dependenți de ea.⁴ În mod ideal, practicile religioase ale cuiva sunt menite a fi o expresie a spiritualității încărcată de semnificație, o manifestare a consacrării mature, nu o dependență. Problema este cum distingem între practicile religioase sănătoase și comportamentul religios dependent.

Ce este dependenta de religie?

„Exprimarea sănătoasă a credinței este una. A-L folosi pe Dumnezeu ca pe o aspirină uriașă este cu totul altceva”, spune John Bradshaw.⁵ Oamenii înclinați spre dependență se așteaptă ca Iisus să facă pentru ei ceea ce face băutura — să-i facă să se simtă bine repede.⁶ Individul care operează dintr-un vid emoțional codependent folosește religia pentru a-și alina sentimentele de singurătate și pustietate. Odată ce durerea lui este astfel amortită,

¹ William Linters, *The Freedom We Crave* (Grand Rapids: Eerdmans, 1985), p. 81.

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Ibid.

⁵ John Bradshaw, "Praying for a Dose of Mood-Change", *Lear's*, ianuarie 1991, p. 52.

⁶ Linters, p. 83.

poate ignora patologia care stă la baza ei (probleme de imaturitate ce își au originile în copilărie).

Scopul inconștient al năzuințelor religioase ale codependentului este schimbarea dispoziției, umplerea golului dureros. Oamenii care îl folosesc pe Dumnezeu în această manieră arareori își dau seama de ceea ce fac. Dar dacă un om s-a simțit nesigur, insuficient și „diferit”, dacă a simțit că nu aparține nicăieri și că nu este suficient de bun, atunci este posibil să folosească religia pentru a compensa toate aceste neajunsuri.

Fără îndoială, foamea și setea cuiva după împlinire sunt legitime. Iisus este „balsamul din Galaad”. Din acest motiv, creștinismul este deosebit de atractiv pentru adultul/copilul rănit. Eu personal am aflat o mare mângâiere și speranță în credința mea. Totuși, deși relația mea cu Dumnezeu și cu Biserica are o semnificație profundă, consider că folosirea religiei ca analgezic emoțional este o pervertire a idealului.

Codependentul caută ușurare în credința lui. În Christos. găsește acceptarea de care nu a avut parte niciodată mai înainte. În Duhul Sfânt găsește o companie de care nu s-a bucurat anterior. Căutarea lui după identitate și scop îl poate duce însă la o dependență irațională de lideri religioși, rituaiuri sau chiar doctrine.⁷ Pe parcursul recuperării, probabil nu va fi nevoie să-și schimbe religia, dar va trebui să-și schimbe motivația.

Dependența de religie poate fi definită drept o dependență psihologică de credințe și practici religioase având drept scop vindecarea eului rănit și a integrității. Leners numește aceasta „a scăpa la Dumnezeu”. El ne reamintește că, pe când Se afla pe pământ, Iisus „nu a lăsat niciodată de înțeles că la pieptul Lui se pot adăposti toți anxioșii în fază terminală care caută o modalitate de a scăpa de furtună”.⁸

⁷ Ibid., p.88

⁸ Ibid.

Rolul dependenței de religie

Când este folosită adictiv, religia (1) anesteziază durerea emoțională intolerabilă, (2) îi conferă codependentului un simțământ de valoare de sine și identitate și/sau (3) acționează întru înfrânarea altor comportamente adictive, cum ar fi: alcoolismul, dependența de sex, dependența de iubire etc. Din nou, acestea pot părea sănătoase și justificabile, dar, duse la extremă, au efect contrar. Codependentul are tendința de a-și încorpora religia în boala emoțională. Astfel, credințele lui sunt pervertite. Acesta este un mod de funcționare al dependentului, nu al religiei.

Creștinii codependenți au așteptări prea mari de la religie. Se așteaptă ca o viață socială și de dezvoltare emoțională pierdută să fie restaurată instantaneu, odată ce sunt convertiți. Ei speră (cred!) că vor fi eliberați în mod miraculos de defectele lor de caracter pentru a evita responsabilitatea dureroasă de a învăța căi mai bune de a se raporta la sine și la semenii. Folosesc religia ca o scurtătură pentru starea de bine. După cum spune unul dintre pacienții mei, „era mai ușor să-mi controlez comportamentul exterior decât să-mi confrunt codependența. Era mai ușor să acționez cu pioșenie decât să mă însănătoșesc.”

Cine nu ar prefera vindecarea miraculoasă în locul chirurgiei majore? O tânără care suferea de o tulburare de alimentație într-un stadiu avansat (bulimarexie) a căutat vindecare prin biserica ei și a experimentat o eliberare miraculoasă. Starea ei s-a îmbunătățit temporar. Dar, când simptomele tulburării ei de alimentație au reapărut, i-a fost atât de rușine, încât a ținut ascunsă recăderea, privându-se de ajutor tocmai când avea cea mai mare nevoie de el. Este o minune că nu a murit! Prin harul lui Dumnezeu, a beneficiat de ajutor specializat înainte de a fi prea târziu.

Adevărata problemă

Este relativ obișnuit ca un nou convertit cu istoric familial dureros să rămână în negare și amăgire față de deficitul său social și emoțional. Astfel de creștini sunt adesea înconștienți de faptul că sunt handicapați din punct de vedere emoțional și social. Deși,

1 o Imperfect într-o familie perfectă

poate, sunt credincioși în practicile lor religioase și cât se poate de sinceri, rămân copii imaturi în trup de adult.

Încearcă să construiască o casă spirituală pe nisipurile codependenței, în loc de temelia solidă a recuperării în Christos. Deoarece sunt incapabili de a aduce un sine bine definit, adult în relație cu Dumnezeu, structura nu rezistă. Prăbușirea finală a experienței lor creștine este doar un simptom al unei probleme mult mai grave. Nu sunt ei de vină, dar nici Dumnezeu.

Din nefericire, fiind dureros de inconștienți de dizabilitățile lor sociale, continuă să-și manifeste imaturitatea. Sunt orbi față de aroganța, grandomania lor și de comportamentul de gen „regele bebeluș”. Încalcă limitele altor oameni. Manipulează pentru ca nevoile lor să fie împlinite. Sunt iritabili, ofensivi, învinovățind și judecând. Și, nu fără motiv, sunt bețivi abștinenți „sfînțiți”.

Dacă folosesc religia drept narcotic, extazul lor religios îi face să se simtă mai bine, dar nu le îndepărtează durerea. Sunt încă niște copii imaturi în trup de adult! Atitudinile, credințele și comportamentele disfuncționale îi programează pe acești oameni pentru durere și probleme emoționale pe care continuă să le anestezieze, în loc să le trateze. Pot căuta și găsi mângâiere în Scriptură, dar continuă să se autosaboteze, deoarece ie lipsesc abilitățile ae supraviețuire ale adultului.

Pe măsură ce aceste probleme persistă, iar schimbările lor de dispoziție devin din ce în ce mai dramatice, acești creștini nefericiți încearcă să-și moduleze sentimentele necontrolate prin discipline religioase (post, rugăciune, studiu biblic). Aceasta poate funcționa pentru o vreme, dar în cele din urmă aceste exerciții vor înceta să-i ajute să se simtă bine, deoarece problema cauzală încă nu este tratată. Toleranța lor va crește, după cum se întâmplă și cu alcoolicul, astfel că au nevoie de din ce în ce mai mult „drog” pentru a obține dispoziția dorită. În cele din urmă, toleranța lor va lua direcția opusă, ducând la o criză de credință.

Sugerez oare că Dumnezeu nu poate vindeca astfel de oameni? Nicidecum. Sugerez însă că Dumnezeu poate alege să Se

folosească de mijloacele disponibile, după cum face și când vine vorba de boala fizică. Tehnica terapeutică disponibilă astăzi pentru vindecarea de codependență și alte tulburări obsesiv-compulsive este fără precedent. Pentru aceasta, eu îi aduc Lui slavă!

Rădăcinile dependenței de religie

Cum se dezvoltă dependența de religie? La fel ca alte dependențe, rădăcinile dependenței religioase sunt adânc înfipite în anii copilăriei. Când un copil a fost abuzat, în loc să fie încurajat, neglijat, în loc să fie susținut, el este rănit. Poartă cicatricile abuzului său și se folosește de religie pentru a le machia, ceea ce este absolut inutil. Nu are de ce să-i fie rușine! Este copilul asupra căruia au fost așezate păcatele părinților! El poartă o povară a rușinii, care nu-i aparține! Plătește prețul pentru păcate pe care nu le-a ales. Se poate simți nevrednic, dar nu este lipsit de valoare!

Datorită unui simțământ acut al propriei nevrednicii, el cerșește susținere. Datorită istoricului său, nu poate crede că vreunei persoane - cu atât mai puțin lui Dumnezeu - i-ar putea păsa de el. Prin urmare, simțindu-se teribil de nelalocul lui, îl abordează pe Dumnezeu într-o manieră umilită, de apărare. Ce abordare distorsionată a unui Tată ceresc generos, dispus să accepte și iubitor! Și cât de inatractiv și nesatisfacător este rezultatul! Omul acesta are încă nevoie să descopere viața din belșug.

Codependenții marcați de rușine, care încearcă să-și vindece integritatea lezată, sunt predispuși să alunece spre perfecționism.⁹ Își doresc atât de mult să fie acceptabili! Religia le oferă ea însăși o astfel de compensare. Schimbarea dispoziției care acompaniază sentimentele de îndreptățire, curăție și binecuvântare, de a fi ales special și mântuit este extrem de atractivă pentru omul cu personalitatea marcată de rușine.¹⁰

⁹ Fred Downing, "The Family Disease Workshop", casetă video produsă de Paradox Productions, 1984.

¹⁰ Bradshaw, "Praying for Mood-Change", p.52.

Copiii răniți strigă să fie eliberați. Deși merită vindecare, iar puterea vindecătoare vine de la Dumnezeu, cred că procesul terapeutic trebuie să cuprindă mai multe nivele, inclusiv cel religios, dar nu numai.

Folosind religia pentru răzvrătire

Cercetătorii au observat că multe familii alternează între dependența de substanțe într-o generație și dependența de religie în generația următoare.¹¹ Când copiii din familii conservatoare se răzvrătesc împotriva valorilor părinților și resping educația religioasă pe care au primit-o, adesea își manifestă sfidarea violând normele de abținere ale familiei.

Copiii alcoolicii tind să-și manifeste rebeliunea în modul opus - implicându-se în practica religioasă. În orice caz, fiecare alege o substanță sau o activitate cu potențial adictiv pentru a scăpa de alta.

Majoritatea adolescenților care cresc în căminuri alcoolice abuzive sunt hotărâți să nu fie ca părinții lor, așa că evită cu orice preț alcoolul. Aceasta nu este o idee rea. Deoarece copiii alcoolicii sunt predispuși la dependență, probabil că ar trebui să evite alcoolul. Dar dacă folosesc în schimb religia pentru a-și diminua durerea, sunt înclinați să abuzeze de aceasta. Un codependent traversează linia subțire spre dependența de orice substanță, proces sau activitate pentru a evita, a face față sau a-și anestezia sentimentele, inclusiv spre religie.

Tipuri de dependență de religie

Două tipuri de bază ale dependenței de religie au fost identificate: extaziatul și sobrul, penticostalul și puritanul.¹² Practica ferventă, extatică a religiei implică extaz, emoție și exuberanță. Convertitul se așteaptă să fie fericit-fericit-fericit în orice moment.

¹¹ "When Religion Is Used Addictively", *AddInfo News* (Andrews University Institute of Alcoholism and Drug Dependence, 1988), p.3.

¹² Bradshaw, "Praying for Mood-Change", p.52.

Simte că trebuie să-L laude continuu pe Domnul, indiferent ce se întâmplă. Acesta este cu siguranță un ideal vrednic de dorit. Dar când o persoană nu se simte fericită și bucuroasă (și, chiar așa, cine se simte astfel tot timpul?), când eșecul de a manifesta un entuziasm adecvat este considerat de Biserică drept o lipsă de consacrare sau un semn de insuficiență spirituală, climatul poate deveni curând critic, dominator și rece.

Când un membru crede că trebuie să-și ascundă sentimentele negative de frații săi, deoarece se teme că va fi acuzat că nu este creștin adevărat, ceva nu este în regulă! Pentru a se proteja pe sine însuși, este obligat să se ascundă dincolo de ziduri care fac imposibilă intimitatea cu Dumnezeu și cu ceilalți semeni. Incapabil de a-și împărtăși cuiva sentimentele reprimite, durerea și presiunea cresc până la punctul la care cel care suferă ajunge să se simtă îndemnat să se reîntoarcă la vechile tipare negative de comportament. Astfel, Biserica încurajează dependența, similar familiei disfuncționale. Familiile nucleare și familiile Bisericii rămân pe atât de bolnave pe cât de multe secrete ascund.

Tipul puritan de dependență de religie este caracterizat prin rigiditate și păstrarea riguroasă a regulilor. Dacă se simte bine, înseamnă că este greșit. (Numesc aceasta anorexia plăcerii.) Credincioșii cheltuie mult timp moralizând, analizând, criticând și judecând. Sunt preocupați de păcat și mântuire. Au tendința de a fi coercitivi și dominatori. Cred că a fi prea fericit și prea bucuros demonstrează o lipsă de devotament.

Unii oameni combină aceste două dependențe religioase și alternează între ele. Eu însămi înclin spre extrema puritană, având oarecum o natură mai sobră. Totuși, nu mă mai bucur să fiu negativistă și critică. Recent, am întâlnit pe cineva care deplângea starea păcătoasă a umanității și mi-a venit să fug în direcția opusă. Pentru mine, acesta este un progres, deoarece obișnuiam să mă extaziez în timpul acestui gen de conversații. Mă ajutau să mă simt atât de neprihănită!

1 o Imperfect într-o familie perfectă

A fi drept și a fi neprihănit reprezintă sursa de respect de sine și siguranță a dependentului de Biserică. Iată de ce este supărător de analizat problema dependenței de Biserică - amenință simțământul nostru de siguranță, tocmai ceea ce trebuie să se întâmple ca să înțelegem ceva foarte clar: nu noi deținem controlul. Dumnezeu deține controlul. El este responsabil de mântuirea noastră și este perfect capabil să o înfăptuiască.

Dacă am putea să ne concentrăm atenția asupra acestui concept, dacă am putea să ne înfățișăm înaintea copiilor noștri drept lipsiți de putere (incapabili de a ne salva singuri) în loc de puternici (capabili de a dobândi merite) - pe scurt, dacă am înceta să ne mai jucăm de-a Dumnezeu și am recunoaște că suntem flinte umane decăzute - am fi mult mai puțin predispuși să ne abuzăm copiii pe motiv că dorim să-i salvăm!

Simptome ale dezechilibrului

Mai jos sunt câteva semne de dependență de religie:

- Tendința de a se concentra asupra comportamentului exterior și a faptelor de pietate în loc de spiritualitatea autentică.
- Preocupare față de religie sau biserică în detrimentul altor priorități importante.
- Stil de viață unidimensional în care persoana își găsește complet identitatea în activitățile Bisericii.
- Dependența de sentimente de neprihănire și sfințenie pentru dobândirea scopului și respectului de sine.
- Folosirea lui Dumnezeu sau a Cuvântului lui Dumnezeu drept „drog”, refuzând confruntarea simptomelor dependenței.
- Proiectarea dorințelor și speranțelor cuiva asupra lui Dumnezeu, pretinzând că alegerile care decurg din acestea sunt „voia Lui”.
- Purtare de grijă pentru a dobândi merite sau pentru a se simți valoros.

- Sprijinirea excesivă pe forme rigide, ritualizate ale religiei.
- Pierderea spontaneității spirituale.
- Folosirea ascetismului (a autodisciplinei austere) pentru a-și dovedi consacrarea.
- Incapacitatea de a-și permite să fie ființă umană capabilă să facă greșeli.
- Manifestarea extremismului religios — fanatism.
- Automutilarea prin vinovăție.
- Tendința de a exagera în controlul și protejarea copiilor pentru a le asigura mântuirea.
- Împlinirea lucrării lui Dumnezeu în detrimentul sănătății personale sau a bunăstării personale sau a familiei.
- Rugăciuni obsesive „îngrijorate”.
- Spirit critic.
- Izolarea de „lume” — efortul de a trăi într-un mediu lipsit de păcat.
- Evitarea oricărui lucru sau a oricărei persoane ale cărei credințe nu sunt în armonie cu credința proprie.

Unele dintre aceste trăsături de comportament par, la prima vedere, pozitive. Creștin fiind, vreau ca gândurile cele mai importante și sentimentele cele mai curate să fie îndreptate spre Christos. Vreau să-I fiu de folos Domnului și vreau să fiu o binecuvântare pentru oameni. Dar trebuie să-mi recunosc limitele umane. Și trebuie să mențin un echilibru. Deși nu vreau să fiu dintre cei căldicei, vreau să practic moderația în toate lucrurile, inclusiv în religie, ca să pot fi un martor sănătos, viabil pentru credința pe care o iubesc.

Vreau să mă închin lui Dumnezeu din belșugul sănătății mele psihologice, nu dintr-un abces emoțional. Cred că El merită să I se aducă închinare de către o persoană cu o identitate bine definită, care poate lua decizia matură de a-L iubi dezinteresat, fără a aștepta o răsplătă vremelnică sau veșnică. Sunt un suflet rănit, dar vreau ca Dumnezeu să fie Chirurgical meu, nu anestezicul meu. Vreau să scap

1 o Imperfect într-o familie perfectă

de durerea de cap, nu să o maschez. Sunt dispusă total să mă supun unei intervenții radicale, ca să pot găsi vindecare de dependențele mele nesănătoase. Și cred că Dumnezeu este Sursa ultimă pentru recuperare.

Confesiunile unui dependent de Biserică

Nancy Lee era primul copil într-o familie cu o mamă perfecționistă și un tată alcoolic. Mama ei nu vruse să aibă copii, iar tatăl nu vruse să aibă o fată. Drept urmare, Nancy Lee s-a simțit nedorită. „La vârsta de trei ani, spunea ea, mama s-a supărat pe mine pentru că mă plângeam de o durere de ureche, și îmi amintesc cum m-am simțit - respinsă și abandonată." Pe când avea cinci ani, s-a petrecut un incident care i-a schimbat viața. Era ziua de odihnă, iar Nancy Lee era din nou bolnavă. Mama ei nu a vrut să lipsească de la biserică, așa că și-a lăsat fiica acasă împreună cu fratele ei (unchiul copilei), care în trecut abuzase de fete mici.

Din moment ce era zi de sărbătoare, mama lui Nancy a insistat să se îmbrace festiv, deși nu avea să meargă la biserică. Așa că, atunci când unchiul ei a molestat-o, Nancy a ajuns să asocieze abuzul cu faptul că purtase o rochiță. Din momentul acela, făcea crize de isterie ori de câte ori era obligată să îmbrace o rochiță. Și, așa cum se întâmplă adesea cu copiii molestați, Nancy a interiorizat rușinea abuzatorului. Ea era victima, nu abuzatorul, dar, în pofida acestui fapt, a purtat vina și rușinea lui.

Deoarece tatăl ei respinsese genul ei feminin, mama refuzase să-i accepte imperfecțiunile iar unchiul ei o violase, Nancy a ajuns să se considere defectă fără speranță de recuperare. Dornică de aprobare și disperată după acceptarea mamei ei, Nancy s-a chinuit să fie mai bună. Totuși, sentimentul de nevrednicie o bântuia

1 o Imperfect într-o familie perfectă

continuu. Agoniza datorită păcătoşeniei ei când, de fapt, abia dacă s-ar fi încadrat în categoria păcătoşilor! Sentimentul ei de ruşine avea cel mai mult de-a face cu incestul a cărui victimă fusese.

La scurt timp după căsătorie, la vârsta de douăzeci de ani, conştiinţa imperfecţiunii ei a făcut-o pe Nancy să se cufunde în disperare. Pentru o victimă a incestului, intrarea într-o relaţie adultă serioasă poate scoate la suprafaţă sentimente profunde de mânie şi teamă. Incapabilă să recunoască sursa tulburării ei, Nancy Lee petrecea nopţi de insomnie în şir, implorându-L pe Dumnezeu să-i dea vreun semn al acceptării Sale, dar semnul acesta nu a apărut niciodată. De ce pacea părea să-i scape printre degete? Oare pentru că era rea? Pentru că Dumnezeu este rece şi neiertător? Nu, ci datorită abuzului pe care îl suferise şi datorită incapacităţii ei de a-şi exprima angoasa.

A devenit din ce în ce mai nefericită. Se descria drept un „cazan de furie în clocot”, care dădea pe dinafară frecvent, ceea ce îi afecta pe soţul şi copiii ei. Îşi revărsa frustrările pe fiecare dintre ei, pe rând. Îi folosea pe copilul mai mare drept confident. Cel de-al doilea copil a fost transformat în ţap ispăşitor, pe al treilea l-a respins, iar pe cel de-al patrulea l-a iubit până la obsesie. Faptul că a eşuat în calitate de mamă nu a făcut decât să-i amplifice povara ruşinii.

Când a împlinit vârsta de treizeci de ani, deja suferea de depresie majoră. O prietenă îngrijorată i-a spus că obiceiul de a fi ocupată tot timpul era un binecunoscut remediu pentru depresie. A sugerat ca Nancy Lee să uite de ea însăşi şi să se concentreze asupra slujirii altora, ceea ce ea, obedientă, a şi făcut. S-a aruncat cu capul înainte în activităţile de la biserică şi a început să lucreze febril pentru Domnul.

A funcţionat!

„In anii aceia, am cunoscut extazul religios, spune ea. Experienţa mea este similară experienţei lui Bill Wilson. În 'Cartea de căpătâi' a Alcoolicilor Anonimi, el vorbeşte despre Vârtejul de pe Wall Street' care l-a prins în gheara sa. Vârtejul meu a fost

hiperactivitatea religioasă. El afirmă că afacerile și oamenii de succes din domeniul financiar erau eroii lui. Ai mei erau liderii religioși. Pin acest 'aliaj de băutură și speculații la bursa (care pentru mine era o combinație de rugăciune, misiune și penitență) a 'început să forjeze o armă care într-o zi avea să se întoarcă în zbor ca un bumerang și aproape să-l taie în bucăți'.¹ Aceasta a fost experiența mea cu religia."

Următoarele cuvinte spun totul: „Am devenit din ce în ce mai legalistă și mai perfecționistă. M-am prins cu putere de o falsă evlavie și de o religiozitate care îmi susțineau credința și îmi dădeau un sentiment de euforie pe care l-am confundat cu spiritualitatea. Tot ce am reușit să fac a fost să-i îndepărtiez pe copiii mei de mine și să-L transform pe Dumnezeu, religia și moralismul într-o dependență. În momentul acela, am ajuns în cel mai adânc abis și am vrut să mă sinucid, dar m-am temut, deoarece nu voiam să îi fac să sufere pe cei pe care îi iubeam, nici să dau rău în ochii Bisericii.

Apoi, fiul nostru a început să pună în scenă boala mea. A furat 13.000 de dolari din banii noștri și i-a cheltuit pe cocaină în două luni. L-am dus la un centru de tratament, fără să ne dăm seama că noi eram cei bolnavi. Când am participat alături de el la Săptămâna Familiei, am început să-mi dau seama de problema mea și de calea de ieșire. Pentru prima dată în viață, vedeam luminița de la capătul tunelului.

Sunt cinci ani de când am început recuperarea. A fost o luptă îndelungată și dificilă, cu foarte multă durere, bucurie, și cu ajutor din mai multe părți - familie, prieteni, parteneri de drum, programe în doisprezece pași, terapeuți, pastori și tratament pentru codependență. În prezent, cunosc o nouă libertate, liniște și mângâiere în iubirea lui Dumnezeu, și o acceptare pe care nu am simțit-o niciodată până acum."

¹ *Alcoholics Anonymous*, Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1976, 2.

Etape ale dependenței de religie

Pe baza experienței câtorva dependenți de biserică și religie aflați în recuperare, am încercat să suprapun modelul în patru etape pentru alcoolism - dezvoltat de Vernon Johnson - peste dependența de religie:

Etapa 1 - învățarea schimbării dispoziției. Codependentul caută alinarea durerii și rușinii prin practici religioase. Oamenii de la biserică spun că sunt fericiți. Au abțibilduri pe care scrie „Am găsit!” și „Claxonează dacă îl iubești pe Iisus”. El speră să le afle secretul. Este înamorat de promisiunea pe care religia i-o face.

Etapa 2 - Căutarea schimbării de dispoziție. îl acceptă pe Christos și se naște din nou. învață doctrinele și standardele bisericești, care îi conferă un sentiment de siguranță. Este răsplătit prin faptul că a găsit „adevărul”. Apartenența la Biserica cea dreaptă îl face să se simtă mai bine, dar durerea încă îl roade pe dinăuntru. Ori de câte ori durerea iese la suprafață, se străduiește și mai mult să fie drept și neprihănit, din rațiuni legate de stima de sine. Încearcă să fie cel mai bun creștin cu putință.

Pentru prima dată în viață, Cineva îl ascultă și răspunde nevoilor sale. Acest sentiment este minunat. Treptat, fără vreo intenție, începe să-L folosească pe Dumnezeu ca pe un automat.

Etapa 3 - Preocuparea pentru religie. Decide că mai mult este și mai bun. Intră în legătură cu lideri religioși și se atașează de ei. Multiplică standardele auto-impuse și are pretenții din ce în ce mai mari de la sine. Practică o adeziune strictă la litera Legii, dar este prea puțin conștient de spiritul ei. Devine obsedat de reguli și regulamente, de forme și ritualuri. Se izolează de cei din lume și de căile lumii, pentru a se concentra asupra religiei. Astfel, reușește să-și controleze gândurile și faptele păcătoase. Mai devreme sau mai târziu, începe să alunece ocazional în comportament deviant (vechile sale păcate și dependențe), iar apoi, își promite că nu va mai face asta niciodată. Și chiar este convins că nu va mai face.

Ellen White descrie etapa a 3-a în *Calea către Christos*-. „Există unii care mărturisesc a-L sluji pe Dumnezeu, în timp ce se bazează

pe propriile eforturi pentru a asculta de Legea Lui, pentru a-și forma un caracter drept și pentru a-și asigura mântuirea. Inimile lor nu sunt mișcate de niciun sentiment profund de iubire pentru Christos, dar caută să-și împlinească îndatoririle vieții creștine drept ceea ce Dumnezeu le cere pentru a câștiga cerul. O astfel de religie „nu valorează nimic... Mărturisirea lui Christos fără această iubire profundă este vorbărie goală, formalism rece și o corvoadă dificilă”.² Aceasta este starea laodiceană clasică.

Etapa a 4-a — Practicarea obsesivă a religiei. Acum, ca orice dependent de droguri, dependentul de religie „consumă” doar ca să nu se simtă rău. Folosește religia pentru a evita îndoiala și autocondamnarea și pentru a scăpa de condamnarea veșnică. Vinovăția pe care o trăiește ori de câte ori dă greș (ori de câte ori nu se ridică la înălțimea așteptărilor lui Dumnezeu sau ale Bisericii) se atașează de interiorul său existențial reprezentat de rușine și, în loc să-l conducă la o pocăință sănătoasă, îl pregătește să caute din nou eliberare prin comportament dependent.

Conflictul interior se amplifică. Sentimentele de păcătoșenie și nevrednicie se măresc. Eforturile sale de a fi perfect alternează cu recăderi majore într-un comportament păcătos. Eșecul îi generează gânduri de sinucidere. Falimentul spiritual este iminent.

Dependența lui Ilie

Adesea m-am întrebat dacă nu cumva încercările și necazurile profeților din vechime ar putea fi legate de dependența de religie. Viața mai degrabă dramatică a lui Ilie este o bună ilustrație. Nu am capacitatea de a spune dacă Ilie a fost într-adevăr dependent de religie. Dar istoria sa exemplifică unele dintre caracteristicile dependenței religioase pe care vreau să le evidențiez.

Ilie a fost un om ales de Dumnezeu în mod deosebit pentru a stăvili valul apostaziei.³ Importanța misiunii sale, greutatea poverii

² Ellen White, *Steps to Christ*, Pacific Press, Mountain View, Calif., p. 44-45.

³ Ellen White, *Prophets and Kings*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1917, p. 119.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

sale este posibil să-l fi mânat spre muncă obsesivă. Și, desi este posibil să nu fi fost dependent de religie în sine, era cu siguranță codependent. De ce? Pentru că trăia în mijlocul unei națiuni alcătuite din dependenți de religie!

Din vremea lui Ieroboam și până la înfățișarea lui Ilie înaintea lui Ahab, israeliții au alunecat treptat de la o relație sănătoasă cu Dumnezeu într-o relație de dependență de un zeu fals. Schimbarea a survenit încetul cu încetul. S-au îndepărtat de ceea ce fusese o experiență vitală, personală, recurgând la o împlinire perimată a formelor religiei. Au pierdut contactul cu esența credinței lor.⁴ În cele din urmă, au regresat în păgânism.

Am început să suspectez faptul că israeliții din vremea lui Ilie erau dependenți de religie când am citit o declarație din Profeți și Regi în care se sugera faptul că Dumnezeu l-a chemat pe Ilie pentru a-Și elibera poporul de iluzia lui.⁵ În tratamentul dependenței, vorbim mult despre negare și iluzie, prin urmare acest cuvânt mi-a atras atenția.

Apoi am observat un al doilea indiciu: „în fața nenorocirii, ei [copiii lui Israel] au continuat în idolatria lor.”⁶ Dacă una dintre caracteristicile dependenței este continuarea comportamentului dăunător în pofida consecințelor negative, atunci aceasta se aplică și copiilor lui Israel.

Am găsit și o a treia caracteristică. Boala lor era transgenerațională, fapt care caracterizează toate dependențele. Când Ilie l-a înfruntat pe rege cu solia din partea lui Dumnezeu, a subliniat curajos faptul că apostazia poporului său îi atinsese atât pe Ahab, cât și pe cei din casa tatălui său.⁷ Ahab a răspuns manifestând un simptom major al dependenței: învinovățirea. Cunoștea consecințele legăturii lui Israel cu Baal, dar îl învinovățea pe Ilie pentru necazurile lor, în loc să își analizeze cu sinceritate

⁴ Ibid., p. 109.

⁵ Ibid., p. 127.

⁶ Ibid., 128.

⁷ 1 Regi 18:18.

comportamentul și să-și asume responsabilitatea pentru el. Aceasta mă face să cred că Israelul era o societate de dependenți!

Ilie și-a păstrat calmul în cea mai mare parte a dramei care s-a desfășurat, ceea ce consider că este încurajator. Dar, chiar la sfârșit, a experimentat o schimbare bruscă de dispoziție - un extaz catastrofal, urmat de o prăpastie devastatoare. Agitația acelor ore dramatice de pe munte i-au generat lui Ilie un influx de adrenalină urmat de o cădere în depresie. A trecut de pe vârful muntelui în groapa disperării: „O reacție frecvent întâlnită la cei cu o credință mare sau care tocmai au repurtat un succes răsunător apăsa asupra lui Ilie... L-a cuprins depresia.”⁸

În cele din urmă, Ilie a fugit. Aceasta este cea de-a patra etapă a dependenței — izolarea. Uitând de Dumnezeu, el fuge de amenințările Izabelei, până când ajunge singur, într-un „deșert arid”. „Fugar, departe de locuințele omenești, cu spiritul zdrobit datorită unei amarnice dezamăgiri, și-a dorit să nu mai vadă niciodată fața vreunui om.”⁹

L-a părăsit Dumnezeu pe Ilie când a ajuns în prăpastie? Nu! „Dumnezeu nu Și-a iubit servul cu nimic mai puțin când Ilie se simțea părăsit de Dumnezeu și de oameni decât atunci când, ca răspuns la rugăciunea lui, s-a coborât foc din cer și vârful muntelui s-a luminat.”¹⁰

Dumnezeu nu părăsește pe nimeni, nici pe cel sănătos, nici pe cel dependent.

Calea spre recuperare

Pot dependenții de religie să găsească vindecare și să trăiască vieți creștine normale? Eu cred că da. Nu am nicio îndoială că Dumnezeu înțelege toate circumstanțele care i-au condus în starea

⁸ *Prophets and Kings*, p. 161.

⁹ *Ibid.*, p. 162.

¹⁰ *Ibid.*, p. 161.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

în care se găsesc,¹¹ și că El îi va conduce cu blândețe la sănătate, dacă ceilalți sfinți se vor abține să încerce să facă lucrul acesta în locul Lui.

Există câteva obstacole la începutul recuperării care fac ca acest proces să nu fie deloc unul plăcut, mai ales în ochii Bisericii care este martoră. Există cel puțin două ocolișuri, normale dar incomfortabile, care sunt, probabil, imposibil de evitat. Unul este o chestiune de dezvoltare, iar celălalt implică sindromul post-acut de sevrăj.

Oprirea creșterii. La începutul recuperării, oamenii sunt imaturi din punct de vedere al dezvoltării. Este un fapt inevitabil, iar aceasta nu este vina lor. Când un dependent începe procesul de recuperare, se află din punct de vedere al dezvoltării undeva între vârsta de zero și doisprezece ani. Acesta este un adevăr pe care Biserica trebuie să-l accepte. Creșterea sa emoțională și socială s-a oprit în momentul în care a început să consume alcool sau droguri, sau chiar mai devreme, când trauma din viață a devenit profundă. De exemplu, dacă părinții au divorțat pe când avea patru ani, dacă a fost abuzat sexual la vârsta de șase ani, dacă a fost neglijat și abandonat de părinți alcoolici sau dependenți de muncă încă din pruncie, atunci dezvoltarea i s-a oprit în punctul acela. Deoarece nu a avut șansa de a-și procesa durerea și mânia printr-un proces terapeutic, își va începe recuperarea din punctul în care energia emoțională pentru creșterea sa a fost redirecționată spre supraviețuirea crizei majore a copilăriei.

Care sunt implicațiile pentru dependentul de religie aflat în curs de recuperare? La fel ca orice alt dependent, este un preadolescent din punct de vedere emoțional și spiritual. Probabil se va strădui să depășească întrebările tipice referitoare la valori, analizarea idealurilor și căutarea identității, cu care se confruntă orice adolescent normal. Nu va deveni un creștin de treizeci și cinci de ani peste noapte, chiar dacă vârsta sa biologică este de treizeci și cinci sau chiar de patruzeci și cinci de ani. Membrii Bisericii

¹¹ Vezi Ellen White, *The Ministry of Healing*, Pacific Press, Mountain View Calif., 1942, p. 172.

trebuie să-și ajusteze așteptările. În caz contrar, vor risca să judece cu asprime un astfel de individ, presupunând că nu îi este devotat lui Christos, atunci când creșterea sa nu se potrivește cu calendarul lor sau cu definiția lor despre sfințenie.

Sindromul post-acut de sevraj. O problemă chiar mai amenințătoare pentru observatorul insuficient informat este ceea ce se numește sindromul post-acut de sevraj. În cursul recuperării normale de o dependență de droguri sau de orice altă adicție, există o fază de sevraj care poate dura un an sau uneori chiar mai mult. Aceasta nu este decât o reacție la absența substanței care a dat dependentă și la realitatea confruntării vieții fără un analgezic emoțional. Reculul poate fi la fel de amplu și de dramatic precum extazul original. Această reacție diferă ca intensitate de la incomfortabilă până la insuportabilă.

Ce se întâmplă cu co-dependenții de biserică - acei copii care sunt codependenți de părinți dependenți de religie? Aceștia trec adesea printr-un sindrom de sevraj similar atunci când părăsesc mediul adictiv. Este un fapt susținut de dovezi acela că bebelușii născuți dintr-o mamă dependentă de cocaină trec prin sevraj când vin pe lume. Copiii persoanelor dependente de religie trec printr-o experiență similară. Parcurg o perioadă dureroasă de „rătăcire prin pustie” când pleacă de acasă, și pot experimenta dificultăți foarte mari în lupta pe care o duc pentru a afla pace în relația cu Dumnezeu și cu Biserica.

Cel mai rău lucru pe care îl poate face o biserică este de a reacționa exagerat și de a condamna astfel de oameni ori de a-i judeca drept pierduți deoarece nu se potrivesc profilului bisericii sau al unui creștin născut din nou. Acești oameni pot trece prin adolescența spirituală și emoțională și/sau pot experimenta fenomenul de recul. Unui astfel de tânăr i s-a spus că biserica se roagă pentru el. „Aș prefera să mă accepte, decât să se roage pentru mine”, a fost răspunsul lui.

Aici descoperim un adevăr valoros!

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Este posibil ca dependenții de religie sau copiii lor să devină vreodată creștini normali? Eu cred că da. Dar trebuie să aibă răbdare, să fie toleranți și blânzi cu ei înșiși. Și au nevoie de foarte multă înțelegere. Creșterea necesită timp. Acesta este cursul desemnat de Dumnezeu. Recuperarea este un proces, nu un eveniment. De fapt, sfințirea presupune un efort de o viață.

Capitolul 12

Boala vitezei

Dacă există vreo dependență acceptată oficial în mediul creștin, aceasta este dependența de muncă. Un om care muncește în exces pentru o cauză onorabilă nu este doar scutit de judecata de care au parte alți dependenți, ci este chiar scutit de judecata căreia îi cad victime alți dependenți de muncă! Cine poate învinui un om pentru că muncește din greu, dacă muncește pentru Domnul?

Adevărul este că persoana dependentă de muncă este la fel de dependentă din punct de vedere chimic precum alcoolicul, după Diane Fassel, autor al cărții *Working Ourselves to Death*.¹ Oamenii dependenți de muncă sunt prinși în plasă de propria adrenalină. Unii specialiști cred că sănătatea persoanelor dependente de muncă are de suferit la fel de mult ca sănătatea alcoolicilor.² Leziunile organice provocate de stres sunt la fel de grave precum leziunile care au drept cauză dependența de droguri.³

Dependența de muncă este o boală mortală. „Ținuți ostatici de boala lor, dependenții de muncă trăiesc în nefericire și disperare între două premii, două felicitări, cecuri generoase și plăcuțe aurite. Este singura boală care atrage ovațiile spectatorilor", spune Bryan Robinson, profesor de dezvoltarea copilului și familiei la University of North Carolina.⁴

¹ Diane Fassel, *Working Ourselves to Death*, Harper Collins Publishers, San Francisco, 1990, p. 3.

² Anne Schaeff și Diane Fassel, *The Addictive Organization*, Harper & Row, 1990, p. 130.

³ Archibald Hart, *Adrenalin and Stress*, Word Publishing, Dallas, 1991, p. 70.

⁴ Bryan Robinson, *Work Addiction*, Health Communications, Deerfield Beach, Fla., 1989, viii.

Timp de ani buni, am presupus că Dumnezeu mă va scuti de consecințele distrugerii prin munca în exces, deoarece faceam aceasta pentru EL. Mă gândeam că El îmi va trece cu vederea comportamentul de auto-pedepsire deoarece îi faceam un serviciu, așa că invocam făgăduință: „Cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea... aleargă și nu obolesc, umblă și nu ostenesec.”⁵ Mă așteptam ca El să fie Susținătorul meu divin - să-și sfideze legile naturale pentru a mă proteja de consecințele dependenței mele de muncă! Termenul biblic pentru aceasta este încumetare. Nu-mi păsa de cecul gras, nici de plăcuța aurită, deoarece urma să primesc ceva mai bun: un loc în cer și stele în coroană!

Caracteristicile dependenților de muncă

Dependenții de muncă sunt oameni grăbiți, grăbiți. Viteza este un stil de viață. În prezența unui alcoolic al muncii, nimeni nu-și poate trage răsuflarea. Dependenții de muncă operează în regim ultra-rapid. Se mișcă repede, pășesc ușor, dactilografiază repede, acționează fără să stea mult pe gânduri, ascultă printre rânduri și calculează constant cum să facă lucrurile mai repede și mai bine.

Le place să audă motorul mergând. Gbișnuiam să simt extaz la vederea și auzirea unor sarcini de îndeplinit. Îmi plăcea ca mașina de spălat rufe, mașina de uscat rufe, mașina de spălat vase și aspiratorul să lucreze în același timp. Mă simțeam extaziată când computerul, imprimanta, mașina de scris și xeroxul erau în acțiune simultan. Reușita era drogul meu preferat, productivitatea piesa mea de rezistență.

Am rezolvat unele dintre problemele cele mai importante în timpul nopții. Pentru a-mi aminti de orice idee bună pe care aș putea-o avea în timpul somnului, țineam un carnetel lângă pat. (Este aceasta odihnă?) Mă trezeam în fiecare dimineață cu paginile printate în mână. La urma urmelor, erau multe lucruri de făcut!

⁵ Isaia 40:31

Sunt în permanență devotați peste măsură. Dependentul de muncă rămâne întotdeauna în urmă. Are mai multe lucruri scrise în agendă decât poate face. Simplul fapt că taie de pe listă o sarcină îndeplinită îi aduce satisfacție. Odată, când am terminat o sarcină care nu era pe lista mea, am adăugat-o repede ca să o pot tăia! Apetitul dependentului de muncă pentru realizări este insașiabil.

Dependenții de muncă operează la superlativ. Dependenții de muncă sunt motivați să fie cei mai buni — cel mai valoros jucător, șeful de promoție, cel mai bun vânzător etc. Eșecul de a fi numărul unu se soldează cu rușine, pierderea încrederii în sine, mânie disproporționată și învinovățire.

Dependenții de munca nu fac un singur lucru odată. Dependenții de muncă își usucă părul și își spală dinții în același timp. Unii chiar citesc în timp ce conduc mașina. Dependenții de muncă ceva mai normali se limitează la a dicta scrisori sau la a asculta casete în timp ce șofează. Cei mai bolnavi dintre ei dorm la volan! Sunt atât de epuizați de munca în exces încât moșăie din momentul în care ajung pe autostradă!

Se iau la întrecere cu ceasul. Dr. Gilbreth, specialistul în productivitate din *Cheaper by the Dozen*, este eroul dependentului de muncă. Cunosce o femeie pensionară care pune cronometrul pentru sarcini uzuale, cum ar fi spălatul vaselor sau al rufelor. Nu se poate relaxa nicio clipă, deoarece crede că este responsabilă de fiecare clipă. Aplică un principiu valid într-o manieră compulsivă.

Dependenții de muncă prețuiesc produsul mai mult decât persoana. Un moment în care mi s-au deschis ochii într-un mod stânjenitor a fost atunci când un client mi-a spus că se simțea ca un intrus ori de câte ori venea în biroul meu - își dădea seama că am lucruri mai importante de făcut decât să vorbesc cu el. Undeva, pe drum, munca mea a devenit mai importantă pentru mine decât oamenii pentru care lucrez. Scopurile mele îmi deveniseră zei.

Dependenții de muncă sunt avizi de laudă. Un dependent de muncă ce se respectă poate face orice. Cu cât sarcina pare mai imposibilă, cu atât este mai hotărât să o ducă la capăt. Am mutat de

una singură traverse de cale ferată, plane și orgi. Odată, am încercat să fiu buldozer. Am crezut că pot coborî nivelul curții noastre din spatele casei care este imensă cu un târnăcop, o lopată și o roabă. O prietenă apropiată mi-a spus că sunt cea mai apucată persoană pe care o cunoaște. Eu credeam că sunt normală.

Dependenții de muncă își ascund „băutura”. La fel cum alcoolicii își ascund sticlele, iar cei care suferă de tulburări de alimentație compulsive dosesc dovezile exceselor, dependenții de muncă ascund munca în exces. Ascund hârtii de la serviciu în bagaj când pleacă în concediu și apoi rămân în cameră să „tragă un pui de somn”, ca să poată lucra fără să fie prinși.

Dependenții de muncă au pene de memorie. Penele de memorie sunt un alt fenomen legat de dependența de muncă similar alcoolismului. Un dependent de muncă poate traversa orașul de la un capăt la altul fără să-și amintească felul cum a ajuns acolo. Poate opri la lumina roșie a semaforului în cartierul în care locuiește fără a ști unde se află. Poate păși într-o încăpere fără să-și amintească de ce este acolo. Aceasta se numește pană de memorie emoțională.

Sunt iritabili când sunt întrerupți. Alcoolicii sunt iritabili când sunt împiedicați să bea, iar dependenții de muncă sunt iritabili când sunt întrerupți. Odată ce mintea unui dependent de muncă este fixată asupra finalizării unei sarcini, nu se poate opri până când aceasta nu este finalizată. Deoarece dependenții de muncă sunt neliniștiți atunci când nu sunt ocupați, găsesc de lucru oriunde se află.

Dependenții de muncă sunt insațiabili. Există un truism în cercurile de recuperare care sună așa: pentru dependent, un pahar sau o doză de drog sunt prea multe, iar o mie sunt insuficiente. Același lucru ar putea fi spus vizavi de dependentul de muncă: o realizare este prea mult, iar o mie de reușite nu sunt niciodată suficiente.

Ei nu își fac munca - ei sunt munca pe care o fac. Dependenții de muncă se consideră o colecție de fapte, nu ființe umane. Valoarea lor este dată de realizările lor. Respectul lor de sine

este construit pe depășirea prin muncă a tuturor celorlalți oameni.⁶ Identitatea lor se bazează pe rolul pe care îl joacă în locul de muncă. Linia de demarcație dintre viața lor personală și cea profesională este neclară. Când vorbesc despre ei, oamenii îi numesc prin titlurile lor, nu le spun pe nume: „Ce părere ai, doctore?”, „Salutare, domnule antrenor!", „Ziua bună, pastore!". Anumite vocații se potrivesc foarte bine acestei ștergeri a identității: politica, medicina, administrația corporativă, consilierea, dreptul și slujirea pastorală, ca să numesc doar câteva.

Dependenții de muncă sunt plictisitori. Doar o dependentă de muncă de ultim grad ca mine, cu certificat în regulă, ar îndrăzni să facă o asemenea afirmație! Dependenții de muncă nu se simt bine în conversații care nu sunt legate de muncă, deoarece nu au nimic de spus. Interesele și activitățile lor sunt atât de limitate încât au dificultăți să poarte o conversație inteligentă pe orice altă temă în afară de muncă. Sunt prinși într-o existență seacă, singuratică, având în jurul lor stive de proiecte, dar prea puțini oameni.

Abuzează de ei înșiși și de membrii familiilor lor. Oamenii normali se opresc din muncă atunci când sunt obosiți sau se simt rău. Dar dependentul de muncă nu face asta. Ignoră semnalele transmise de organismul său și se aruncă înainte, deși este epuizat și simte durere. La fel ca dependentul de droguri, este dispus să-și riște sănătatea pentru a atinge extazul.

Familia unui dependent de muncă se simte la fel de neîubită și neglijată ca familia unui alcoolic activ sau a unui dependent de droguri. Dar este aproape imposibil de intervenit asupra comportamentului dependent, deoarece dependentul de muncă are motive foarte bune pentru tot ceea ce face!

⁶ Earnie Larsen, „Life Beyond Addiction - Identifying Learned Self-Defeating Behaviors", casetă video produsă de Fuller Video, Minneapolis, Minn.

Pretexte pentru excese

Dependenții de muncă au tendința de a prezenta unul sau mai multe pretexte dacă cineva se plânge de comportamentul lor compulsiv. Iată câteva dintre cele mai obișnuite:

Fac asta pentru tine. Franci era îngrijorată pentru soțul ei, medic de familie. Orele de cabinet și îndatoririle de la spital îl țineau la distanță de familie în toate orele zilei. Copiii lor sufereau. Nu-și vedeau tatăl decât la biserică și la cina de la sfârșit de săptămână, dacă erau norocoși. Uneori, nici nu ajungea la biserică, deoarece lucra nopțile făcând gărzi la urgențe și trebuia să recupereze odihna pierdută. Copilul lor de patru ani avea un comportament reprobabil printre copiii de la biserică, iar cel de nouă ani nici nu voia să meargă la biserică. „Este ca și cum nu ar avea tată, se jeluia mama lor. Iar când încerc să vorbesc cu el despre asta, îmi spune că nu ar trebui să mă plâng, deoarece face asta pentru noi.”

A lucra pentru Domnul. Acesta este un pretext mai solid decât oricare altul. A pune la îndoială un asemenea pretext înseamnă a te îndoi de Cel Atotputernic însuși!

Tina și Lynn, gemene adolescente născute într-o familie de misionari dependenți de muncă, au fost prinse în această capcană. Erau izolate pe o insulă îndepărtată, teribil de singure și de nefericite. Munca părinților lor era însăși viața lor. Își dedicaseră viața lucrării misionare imediat după ce se căsătoriseră și simțeau că nu pot să-și încalce promisiunea acum. La urma urmelor, puseseră mâna pe plug!

Pentru fete, singura modalitate de a scăpa era aceea de a se întoarce singure acasă și de a merge la o școală cu internat, conștiente fiind de faptul că își vor putea vedea părinții doar de două ori pe an. Au fost obligate să aleagă între două variante la fel de neplăcute. Nimic nu conta pentru mama și tatăl lor, în afară de munca lor. Nu doar că erau dependenți de muncă, dar era vina lui Dumnezeu! Tina și Lynn nu îndrăzneau să pună la îndoială devotamentul părinților lor, pentru că aceasta ar fi însemnat să se

îndoiască de Dumnezeu. Deloc surprinzător, Dumnezeu a început să le fie din ce în ce mai antipatic.

A face penitențe. Creștinul ce are drept identitate rușinea muncește cât poate de mult pentru a plăti pentru nelegiuirile sale. Uită că Iisus a plătit deja prețul! Creștinii împinși de vinovăție care se luptă cu anumite dependențe ascunse (păcate chinuitoare) se slujesc adesea de munca în exces pentru Domnul pentru a se elibera de rușine și vinovăție, sau ca mijloc prin care își controlează comportamentul dependent. Ei „plonjează în muncă drept penitență pentru păcatele lor de neiertat”⁷.

A lucra pentru șeful. Învinovățirea șefului nu este, probabil, la fel de gravă precum învinovățirea lui Dumnezeu, dar este, totuși, un mijloc de eschivare. Când un dependent de muncă îi permite angajatorului său să emită pretenții exagerate în ceea ce-l privește, Eră a stabili granițe, copiii lui vor învăța din exemplul său să nu traseze granițe sănătoase față de figurile de autoritate. A privi cum granițele părintelui se prăbușesc la orice moft al angajatorului îi învață pe copii că prioritățile personale și familiale pot fi uitate dacă miza este suficient de mare.

A lucra pentru plățirea taxelor. Responsabilitățile financiare sunt o realitate a vieții. Fiecare are asemenea responsabilități și aproape toți oamenii se îngrijorează - poate puțin obsesiv - din pricina lor. Dar a obseda cu voce tare în prezența copiilor este cu totul nepotrivit. Cunosc mulți adulți/copii care au ajuns să se raporteze nevrotic la bani, datorită îngrijorărilor și disperării financiare ale părinților lor, care au fost aruncate asupra lor când aveau o vârstă fragedă. Copiii nu ar trebui împovărați cu problemele financiare ale părinților lor. În mod ideal, părinții ar trebui să-și reverse plângerile pe canapeaua terapeutului sau în discuțiile cu alți adulți, fără ca acestea să ajungă la urechile copiilor lor. Dacă, ori de câte ori cere ceva, unui copil i se spune „nu ne putem permite”, se simte rușinat pentru că are nevoi și dorințe. Simte că trebuie să-și ceară scuze pentru existența sa.

⁷ Robinson, 29.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Părinții care fac sacrificii, care se bucură să dăruiască Domnului, pot transmite cu ușurință mesajul că sunt incapabili de a împlini nevoile copiilor lor, de vreme ce au promis o anumită sumă pentru fondul de construcții al bisericii sau pentru vreo altă cauză nobilă. În mod natural, copiii ajung să se mânie pe Dumnezeu, deoarece, în acest caz, El este agentul de la finanțe.

A lucra pentru „ei”. Arthur era excesiv de dedicat în cariera sa de administrator la conferință. Regreta faptul că era nevoit să petreacă atât de mult timp departe de casă, dar aceasta făcea parte din sarcinile sale de serviciu. Îmbunătățirea structurii administrative a bisericii era un obiectiv important pentru el. Avea o nevoie obsesivă de a excela. În familia sa, el reprezenta a treia generație de predicatori, iar tradiția familiei îi cerea să fie promovat până la nivelul administrativ. Pentru aceasta, a fost dispus să sacrifice bunăstarea copiilor lui și să fie absent fizic și emoțional în cei mai importanți ani din viața lor.

Pe cine încerca el să îmbuneze? Dumnezeu știe! Presiunile pe care le resimțea erau, probabil, cererile din partea părinților, pe care le internalizase și care l-au determinat să ia decizii pentru carieră care nu erau nici în beneficiul său, nici al familiei sale. Simțea că nu avea nimic de oferit pentru a-și dovedi valoarea în fața „lor”.

Cineva trebuie să facă și asta. Această raționalizare este cât se poate de reală pentru persoana dependentă de muncă. Gândește că, dacă el nu face lucrul respectiv, va rămâne nefăcut sau nu va fi făcut cum trebuie. Presupoziția greșită ce întreține obsesia angajatului Bisericii dependent de muncă este noțiunea că reputația lui Dumnezeu depinde de realizările sale. Este bine ca un creștin să fie un muncitor vrednic de slujba sa, dar reputația lui Dumnezeu nu atârână de slujirea unui singur creștin! Nicio ființă omenească nu este capabilă să poarte o asemenea povară. Cu toate acestea, am văzut mulți oameni încercând, inclusiv pe mine înșami, și am văzut cât de oboșiți ajung dacă nu descoperă adevărul că Dumnezeu nu a așezat asupra lor povara respectivă! Observați aceste gânduri din scrisoarea

unui misionar: „Nevoile din țara aceasta sunt atât de mari! Orice am face, nu este suficient. După cincisprezece ani de slujire misionară, soțul meu suferă de epuizare, iar eu am parcurs luni întregi de depresie. Fiind adventiști conștiincioși, descoperim că a fi în nevoie și a nu avea la cine să apelezi este o experiență amară. Noi credeam că facem un lucru bun.”

În concluzie

Nu este normal să crești într-un cămin în care scaunele sunt aruncate pe scări, iar ferestrele sunt sparte de o mamă beată. Nu este normal să trăiești într-o casă în care un tată alcoolic vine acasă la miezul nopții și își terorizează soția și copiii. Nici nu este normal să crești într-o familie în care copiii sunt încuiați afară din casă toată ziua pentru a fi abuzați sexual de vecini, în timp ce părinții „închid ochii și dorm”.

Și nu este normal ca niște copii să fie avertizați să se joace în camera lor fără a face gălăgie, neavând nimic altceva de mâncare decât un pachet de biscuiți, în timp ce tata se pregătește pentru predică, iar mama lucrează! Nici nu este normală lipsa de atenție și grijă din partea părinților care au grijă de orice suflet pe care îl întâlnesc, ca să câștige steluțe în coroana lor din ceruri! Consecințele pentru copiii care suferă de pe urma dependențelor aprobate oficial, cum este și dependența de muncă, sunt la fel de devastatoare precum consecințele dependențelor care nu sunt la fel de acceptabile din punct de vedere social. Iar efectul asupra generației următoare este identic, dacă nu mai grav.

Negare și iluzie

Am auzit mulți copii ai dependenților de muncă exprimându-și resentimentele și frustrarea care îi încearcă datorită muncii în exces a părinților lor. I-am privit încercând să le spună părinților cât de singuri se simt, dar le este imposibil să depășească zidul de negare și iluzie pe care ei îl ridică. Și eu care credeam că alcoolicii manifestă un nivel extraordinar de negare și iluzionare!

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Niciodată nu am văzut o negare și o iluzionare atât de imposibil de tratat cum sunt cele ale creștinilor care își consideră dependența de muncă o virtute.

O mamă spunea: „Nu sunt dependentă de muncă. Îmi iubesc munca!” Simt empatie față de ea - această raționalizare a fost una dintre preferatele mele. Acum, când dependenții de muncă îmi spun că își iubesc munca, le spun că și alcoolicii își iubesc băutura, iar dependenții de cocaină își iubesc drogul! Nu există nicio diferență. Faptul că te bucuri de dependența ta nu o face acceptabilă.

Un dependent de muncă „ieșit la pensie” participa la un grup de terapie de familie împreună cu soția sa și cei trei copii ai lor adulți. De la ieșirea la pensie, devenise foarte implicat în lucrarea de voluntariat de la biserică. Unul dintre copiii săi era dependent de cocaină, iar ceilalți doi erau profesioniști în domeniul medical. În timp ce copiii îi explicau tatălui lor ce simțeau cu privire la preocuparea lui de o viață pentru muncă, el îi privea nedumerit. „Nu am lucrat niciodată mai mult de opt ore pe zi când voi erati mici. Cum puteți spune că sunt dependent de muncă?”

Alcoolicii spun: „Nu am nicio problemă. Nu beau niciodată băuturi tari.” Sau: „Nu beau ziinic. Cum poți spune că sunt dependent de alcool?” Sau: „Nu consum droguri decât la sfârșit de săptămână; nu sunt dependent.”

Nu contează cât de mult bei sau când bei sau cât de des bei când vine vorba de încadrarea ta în categoria alcoolicilor. Contează de ce bei. Și nu contează cât de mult lucrezi, cât de des sau cât de mult reușești pentru catalogarea ta drept dependent de muncă. Ceea ce contează este motivul pentru care lucrezi din greu.

Nu muncim în exces pentru familiile noastre, pentru Dumnezeu, pentru șef sau pentru plățirea taxelor. Dacă există un motiv, acela este că muncim ca să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor noastre nerealiste. Încercăm să dovedim ceva. Încercăm să ne remediem demnitatea avariata.

Semne și simptome ale dependenței de muncă

Dependenții de muncă trăiesc pentru a munci, nu muncesc pentru a trăi. Muncesc de dragul de a munci. „Dependenții de muncă găsesc că le vine greu să încetinească, să se relaxeze, să se distreze și să se bucure, spune Brian Robinson. Chiar și în circumstanțe sociale, gândurile lor sunt preocupate cu muncă, si sunt frustrați, crispați, incapabili să se relaxeze.”⁸ Copii fiind, au învățat că nu este în regulă să te joci sau să fii jucăuș, prin urmare, ca adulți sunt capabili să se joace doar dacă muncesc pentru asta!

Mulți dependenți de muncă dezvoltă un tipar de pusee de muncă urmate de mahmureală, la fel ca alcoolicul. Negarea este evidentă în raționalizarea muncitorului obsedat care nu va mai munci în plus decât de data asta. Nimeni nu va ști. După aproape doi ani de abținere, am avut o recădere bazată pe acest gen de gândire. Am așteptat până când soțul și colegii mei au plecat din oraș la sfârșit de săptămână și apoi am muncit timp de treizeci și șase de ore, trăgând doar câte un pui de somn. Nu mi-am dat seama decât mai târziu de faptul că raționalizam exact ca un alcoolic.

Dependentul de muncă trăiește într-o stare de urgență fizică neîntreruptă. După cum afirmă dr. Hart, este blocat în viteza a cincea. Hiperexcitarea sistemului adrenalinic tulbură funcționarea normală a organismului și distruge mecanismele de apărare imunitară normale ale organismului. Sistemele anti-durere și anti-anxietate sunt epuizate, ceea ce duce la apariția durerii cronice și a atacurilor de panică.⁹ Individul experimentează ceea ce se cunoaște sub denumirea de îmbolnăviri legate de stres: dureri de cap, fatigabilitate, dureri musculare și articulare, indigestie, ulcer, dureri de spate, hipertensiune, disfuncții sexuale, tulburări de somn, ticuri nervoase, amețeli etc. La fel ca alcoolismul și dependența de droguri, dependența de muncă grăbește îmbătrânirea.¹⁰ Alte simptome includ iritabilitatea, nerăbdarea, amnezia, neliniștea,

⁸ Ibid., 41, 42.

⁹ Hart, 22, 61-63.

¹⁰ Ibid., 7, 54, 55.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

dificultatea de concentrare, schimbări bruște de dispoziție, depresie, anxietate și izolare.¹¹

Următoarele întrebări te vor ajuta să identifici dependența de muncă:

- Prefer să muncesc decât să dorm?
- Am tendința de a trage de mine mai mult decât este cazul?
- Mă simt deprimat când nu lucrez?
- Depinde respectul meu de sine de productivitatea mea?
- Mă gândesc la muncă atunci când nu sunt la muncă?
- Mă folosesc de muncă pentru a evita anumiți oameni sau unele probleme?
- Mă simt vinovat când mă relaxez sau când mă distrez?
- Cred că dacă muncesc mai mult, Dumnezeu va fi mai mulțumit de mine?
- Cred că se vor pierde suflete dacă eu nu muncesc suficient de mult și sârguincios?

Evoluția dependenței de muncă

Intr-un capitol anterior, descriam evoluția dependenței de religie în funcție de cele patru etape pe care le-am identificat la dependența de substanțe. Acum voi aplica aceleași etape dependenței de muncă.

Etapa 1 - învățarea schimbării de dispoziție. Apetitul copilului după aprobare este stimulat de semnalele pozitive ce vin din partea persoanelor cheie din viața sa în funcție de performanță. Răspunsul lor la realizările sale îi consolidează eul. Dobândește un sentiment al valorii când eforturile lui sunt considerate remarcabile. Concluzionează că sentimentele pozitive decurg din împlinirea cu bine a unei sarcini.

Etapa 2 - Căutarea schimbării de dispoziție. Începe să alerge, dresat, după morcov. A gustat aprobarea și va face orice pentru a o primi din nou. Realizările sale sunt menite să atragă

¹¹ Ibid., 71.

atenția. Dispoziția sa este în funcție de reacția oamenilor față de realizările sale. Dacă este subnutrit grav, se va contorsiona în cele mai bizare feluri pentru a primi o farâmitură de la masa stăpânului.

Etapă 3 - Preocuparea pentru realizare. Copilul devine mega-pasionat de afirmare. Este obsedat de câștigarea premiului. Dacă nu reușește să fie numărul unu, cade în descurajare. Abuzează de el însuși pentru a-și atinge scopurile.

Etapă 4 - A munci doar pentru a te simți normal. Caută Eră oprire, dar nu reușește niciodată să atingă culmile emoționale de care se bucura altădată. La fel ca dependentul de droguri care schimbă substanțe chimice pentru a retrăi extazul de la început, dependentul de realizare schimbă locuri de muncă, alege noi scopuri de atins, își asumă tot mai multe responsabilități, inițiază un nou proiect etc. Totuși, răsplata este invariabil din ce în ce mai mică. Va ajunge la punctul în care nimic nu mai funcționează.

Nu cunosc cu precizie cât de mult timp este necesar pentru a parcurge aceste etape. Cu siguranță, dependențele „curate” progresează mai lent decât dependența de substanțe. Mulți dependenți de muncă își trasează debutul bolii până în copilărie. Puțini ajung la capătul puterilor înainte de vârsta de patruzeci de ani. Dar ajunși la patruzeci de ani, merg pe o sută. Și, de obicei, s-au mai ales cu vreo câteva dependențe pe drum. Poate dependenții de droguri și de alcool sunt norocoși. Ei ajung la capătul puterilor mai repede decât cei dependenți de muncă.

Femeia dependentă de muncă

Autorii cărții *The Addictive Organization* vorbesc despre recompensele culturale pe care societatea le pune la dispoziția femeii dependente de muncă. Descriu modul în care revistele pentru femei de carieră fac reclamă zgomotoasă unui tip de femeie care câștigă primul milion înainte de vârsta de treizeci de ani; ființe supraomenești care pun bazele unor companii proprii; care aleargă și înoată zilnic; care muncesc șaiszeci de ore la birou în fiecare săptămână; care au soț și copii; și care aduc seara acasă de lucru și își

1 o Imperfect într-o familie perfectă

petrec sfârșitul de săptămână muncind, toate acestea în timp ce sunt impecabil aranjate și imperturbabile emoțional. Collette Dowling spune: „Credința în posibilitatea noastră de a ne perfecționa este principala iluzie care le seduce pe femeile de astăzi... Obsesia de a deveni mai bune este o compulsiune, o căutare fără sfârșit după admirație, deoarece nimic din interiorul nostru nu ne încălzește.”¹² Iar apoi adaugă: „Realizarea este ceea ce le separă pe femei de fete. Realizarea, excelența și epuizarea mortală.”¹³

Dintr-un oarecare motiv, simt că îmi vine să plâng ori de câte ori citesc această idee.

Despre cum încurajează creștinii dependența de muncă fără să vrea

Adesea m-am întrebat de unde am recepționat mesajul care m-a programat la compulsiune, la muncă în exces. O parte provine din moștenirea mea religioasă. Încă apreciez și onorez această moștenire, dar sunt perfect conștientă de cât de distorsionate au fost unele dintre lucrurile în care am crezut.

Am fost influențată în mare măsură de bunicii mei, care au fost pionieri ai misiunii, și care au fost și sunt încă eroii mei. Bunica obișuia să spună: „Trebuie să ne grăbim să facem lucrarea Demnului. Iisus revine în curând.” Ea și bunicul și-au petrecut cea mai mare parte a vieții în America de Sud, predicând Evanghelia. Au navigat din New York pe când aveau douăzeci de ani și un copil mic (pe tata) și nu s-au întors acasă, nici pentru concediu, timp de nouăsprezece ani! Statele Unite - căminul lor - au fost un loc străin pentru tatăl meu și pentru fratele și sora lui când, în cele din urmă, s-au întors.

Bunicul obișnuia să cânte „Zori, deci, că vine noaptea” și „Lucrați, căci Domnul vine”. L-a învățat până și pe papagalul său să spună „La muncă, la muncă, suntem slujitori!”. Iar papagalul cârâia întotdeauna la cuvântul *slujitori*.

¹³ Coliere Dowling, *Perfect Women*, Summit Books, New York, 1988, p. 43-62
Ibid.

Am recepționat acest gen de mesaje: „Nu trebuie să irosim nicio clipă.” „Trebuie să-I dăm socoteală Domnului pentru fiecare secundă din viața noastră.” „Orice găsește mâna noastră să facă, trebuie să facem cu toată puterea noastră.” „Lenea este un păcat capital.” „Nu trebuie să obosim niciodată în facerea binelui.” „Timpul este scurt.” „Cu cât sacrificăm mai mult, cu atât mai mare ne va fi răsplata.” Dacă aceste mesaje nu sunt hrană pentru dependența de muncă, atunci eu una nu știu ce altceva pot fi!

Îmi dau seama de faptul că liderii Bisericii care transmit aceste atitudini au intenții bune. Nu își dau seama de daunele pe care le provoacă. Cu siguranță, nu intenționează să participe la distrugerea lucrătorilor și a familiilor acestora. Din acest motiv, nu învinovățesc Biserica pentru aceste mesaje virusate și, cu siguranță, nu-L învinovățesc pe Dumnezeu! Dar vreau să fiu mai precaută cu mesajul pe care îl transmit copiilor și nepoților mei. Vreau să le dau o impresie echilibrată despre valoarea personală și despre valoarea muncii. Vreau să le arăt că îi respect pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce fac sau pentru cât de bine s-au descurcat. Și vreau să fiu un model, având mare grijă de cel mai prețios dar pe care Dumnezeu mi l-a dat după Iisus - eu însămi - ca ei să aibă permisiunea să facă la fel.

Poate datorită faptului că sunt dependentă de muncă, am ajuns să consider dependența de muncă drept una dintre dependențele de pe urma cărora omul se recuperează cel mai greu. Pentru dependențele care implică un comportament de la care omul nu se poate abține în totalitate, recuperarea este o luptă continuă. Dependental de muncă trebuie să descopere ce anume îi declanșează simptomele, iar apoi să definească și să redefiniească abținerea. Pentru dependentul de muncă, abținerea se definește prin moderație, iar a fi moderat este un proces ce implică încercare și eșec, precum și a învăța din greșelile proprii.

Dependental de muncă are nevoie de oameni față de care să fie răspunzător, oameni care îi vor monitoriza comportamentul fără să-l condamne sau să-l controleze. Are nevoie de un loc sigur în care

1 o Imperfect într-o familie perfectă

să găsească grijă și încurajare, pe măsură ce avansează în procesul de recuperare. Poate cel mai dificil lucru este acela că trebuie să accepte realitatea că scopul său este progresul, nu perfecțiunea.

A găsi susținere pentru recuperarea din dependența-de muncă nu este ușor. Nu există multe grupuri de suport pentru *Dependenți de Muncă Anonimi în Statele Unite*. La urma urmelor, dependenții de muncă nu au timp să participe la întâlniri în doispzezece pași!

Sper ca grupurile de suport pentru dependenții de muncă să devină mai răspândite. înseamnă mult pentru un dependent să poată merge într-un loc în care să fie înțeles pe deplin și să primească sfaturi și susținere din partea celor care au suferit în mod asemănător, dar au găsit vindecare și liniște.

Capitolul 13

Cum să devii martir

Așadar, iubești un om care are o problemă. Privește în jurul tau. Cel puțin jumătate dintre ceilalți oameni de la biserică se află în aceeași situație. Poate chiar mai mulți. Pentru ei și pentru tine, fiecare moment de veghe este caracterizat de grija pentru cel iubit. Chiar și rugăciunile tale au o tentă de îngrijorare. Este dificil să ai încredere în Dumnezeu când cineva la care ții îți dispare treptat din câmpul vizual, și ai senzația că nu poți face nimic pentru a-l salva. Poate obișnuia să stea lângă tine la biserică, dar acum nici măcar nu mai frecventează biserica.

Mai devreme sau mai târziu, tristețea și durerea încep să se observe pe fața ta. Oamenii îți observă suferința. Unii dintre sfinți te mustră din cauza credinței tale insuficiente, deoarece este vizibil că ești supărat. Ceilalți te admiră pentru tenacitate. Iar o altă categorie se întreabă de ce îți bați capul cu cineva care se răzvrătește împotriva lui Dumnezeu și respinge toate valorile tale. „Amintește-te-l în rugăciunile tale. În rest, lasă-l în pace”, îți sugerează ei.

Tot ceea ce știi tu este că doare.

Pentru fiecare om care suferă de vreo dependență, indiferent de felul acesteia, o serie de alți oameni vor suferi profund - împovărați cu anxietate, plini de vinovăție, copleșiți de responsabilitate, mancați pe dinăuntru de tristete, bântuiți de un simțământ profund al eșecului. Deoarece nu știu cum să găsească alinare și susținere, rămân prinși în angoasa lor, implorându-L pe Dumnezeu să îi elibereze, cerând cu insistență vindecarea persoanei pe care o iubesc și devenind din ce în ce mai disperați și descurajați.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Convinși că ei sunt cauza problemei sau măcar că au eșuat să o prevină, se consideră responsabili pentru vindecarea ei. Și se epuizează pur și simplu, încercând să înfăptuiască acest lucru. Devin realmente obsedați de posibile rezolvări. Comportamentul negativ al persoanei iubite îi controlează cel puțin la fel de mult ca pe ea însăși. Dacă această situație nu se rezolvă într-o anumită perioadă, vor ajunge dependenți de nefericire. Dacă au copii, aceștia vor învăța să se îngrijoreze compulsiv și să fie nefericiți cronic. Sunt martiri în devenire. Nefericirea este caracteristica principală a martirului.

Dependența de nefericire

Pentru mulți, procesul dependenței de nefericire începe cu mult înainte de a se căsători cu un alcoolic sau de a da naștere unui dependent în fașă. Dacă sunt copii ai abuzului, au crescut cu minciuni, nesiguranță, dezamăgire, promisiuni încălcate și speranțe zdruncinate. Dacă sunt copii ai perfecționismului, cresc cu critică, standarde duble, confuzie, rușine și spirite zdrobite. Atât copiii alcoolismului, cât și copiii perfecționismului trăiesc în ținutul fricii și al tremurăturii. Sistemul de credințe este bazat pe o singură premisă comună: viața doare. Aceasta îi pregătește pentru dependența de nefericire.

Un sistem familial este ca un puzzle în care fiecare membru este modelat într-un mod unic pentru a-și ocupa locul destinat. Când astfel de oameni cresc și părăsesc familia, caută un alt puzzle cu un loc liber și cu forma pe care o au, ca să se adapteze. Se conformează la ceea ce au învățat în familia de origine și continuă să-și joace rolul.

Părinții lui Andrew erau personificarea disonanței maritale. Deși ambii erau creștini devotați, erau codependenți de carieră. Le lipsea capacitatea de a se respecta și de a-și comunica nevoile în moduri sănătoase. Căsătoria lor a devenit o luptă continuă pentru putere, pe măsură ce fiecare încerca să-l oblige pe celălalt să fie ceea ce el/ea dorea să fie. Ambii erau teribil de nefericiți, iar Andrew a fost

prins la mijloc. Părinții săi au supraviețuit frustrării distanțându-se unul de celălalt într-o stare de depresie moderată, cronică. Andrew a dezvoltat o perspectivă similară. Pe când a împlinit douăzeci de ani, era deprimat grav. Incapacitatea părinților săi de a-și rezolva problemele l-a pregătit pentru dependența de nefericire.

Mama lui Joanie suferea de migrene severe. Petrecea uneori zile întregi într-un dormitor întunecos, incapabilă de a face față presiunilor vieții. Era o femeie singuratică, nefericită, neînstare să-și poarte de grijă din punct de vedere fizic sau emoțional. Și nu avea pe nimeni care să-i aducă mângâiere, cu excepția fiicei ei. Copilul a devenit consilierul mamei ei pe când era doar un copilăș. A preluat nefericirea mamei și a integrat-o în propria personalitate. În teoria sistemelor familiale, aceasta se numește martiraj. Martirii poartă realitatea nedorită a altora; se sacrifică pentru altul.¹

0 moștenire de negativism

Pentru copiii care au avut parte de traume, nefericirea este un mod de viață. A se simți bine, a experimenta plăcere, a aștepta să se întâmple lucruri bune, a privi latura pozitivă - aceste lucruri le sunt complet străine. Trăiesc așteptând să cadă drobul de sare. Ca moștenitori ai unui tezaur de negativism, sunt programați să se aștepte la ce este mai rău.

Adesea, tocmai așteptările lor sunt o profeție care se împlinește singură. Filtrele pesimiste ale martirului conferă o conotație negativă unor evenimente care sunt neutre sau chiar pozitive. Conotația negativă pe care o conferă unor situații pune în mișcare un domino emoțional care activează dezastrul pe care l-au anticipat. Unii martiri sunt atât de dependenți de a se simți groaznic, încât vor sabota orice lucru bun care se întâmplă, transformându-l într-o catastrofă.

Martira își spune că este nefericită deoarece părinții ei s-au certat neconținut, nu a avut haine frumoase sau îi era rușine

¹ Fred Downing, *The Family Disease Workshop*, casetă video produsă de Paradox Productions, 1984.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

de casa ei. Este nefericită deoarece nimănui nu îi pasă de ea, își urăște slujba, iar soțul a uitat de aniversarea lor. Astfel de oameni chiar cred că nefericirea lor este provocată de alți oameni. Cineva din viața lor nu se ridică la nivelul așteptărilor lor, nu le împlinește nevoile etc. Martirii le dau altora puterea de a hotărî pentru ei înșiși cum se vor simți.

Jocul

Speranța secretă a martirului este aceea că, dacă se poartă suficient de lamentabil, oamenii îl vor compătimi, își vor da seama că au greșit față de el și vor ceda în fața dorințelor lui. Lamentarea și văicăreala devin pentru el *modus operandi*. Proiectează o aură de nefericire. Din păcate, în jurul lui se află destui oameni dornici să salveze asemenea ființe patetice, astfel că nu vor învăța niciodată să-și înfrunte problemele și să descopere soluții pentru ele. Asta până când cei care au grijă de ei ajung la saturație. Când acest lucru se petrece, au de ales: fie cresc și devin responsabili, fie își găsesc un alt erou. Bineînțeles, nu există număr limitat de salvatori - există întotdeauna destui care să-l ajute pe orice martir care se respectă să rămână pe piață un timp destul de lung!

Când un martir este „reparat” sau salvat, experimentează un moment de extaz. Se simte iubit și îngrijit. Dar sentimentul nu durează prea mult. Data viitoare când are nevoie de ceva, trebuie să găsească pe cineva care să simtă cât este el de nefericit. Apoi, trebuie să manipuleze persoana respectivă să întrebe ce s-a întâmplat și să genereze suficientă „milă” încât aceasta să aibă grijă de el. Respectul său de sine rămâne întotdeauna la un nivel scăzut, deoarece nu are niciodată șansa de a dobândi respectul de sine care vine odată cu asumarea responsabilității pentru propria viață. Și nu este niciodată sigur că atenția pe care o atrage din partea celorlalți este acordată fără plată.

Martiri de categorie grea

Nu am văzut niciodată o furie echivalentă cu cea a unui copil care a petrecut ani de zile privind-o pe mama sa neputincioasă, plângându-și de milă și văicărindu-se despre modul în care soțul ei alcoolic neglijează familia. Își bea salariul. Facturile nu sunt achitate. Trebuie să muncească precum un sclav douăzeci și patru de ore pe zi pentru a le oferi copiilor ceea ce au nevoie. Se plânge fără încetare, dar continuă să accepte un comportament intolerabil. Este ca un preș pe care scrie „Bine ați venit”. Cu siguranță, situația ei este dureroasă, dar pentru că este tot ceea ce cunoaște, o acceptă ca pe un dat și nu face nimic să o schimbe.

Unora dintre mamele-martir pare să le placă suficient de mult durerea încât, practic, invită la abuz. Nu se simt bine decât dacă se comite vreo nedreptate la adresa lor. Îl cicălesc pe alcoolic când este beat și apoi se dau înapoi când devine violent. Fiica unui alcoolic adventist spunea: „Știam de ce tatăl meu se purta ca un nebun. Era beat. Dar care era scuza ei? Ea îl atâța. Și apoi își etala vânătăile la biserică, de parcă ar fi fost o medalie de onoare, astfel încât absorbea toată compasiunea pe care o putea obține. O uram.”

Martirajul și alte dependențe

Earnie Larsen spune că martirii își estimează valoarea pe baza capacității lor de a suferi. Se mândresc cu faptul că sunt capabili să suporte mai mult decât oricine altcineva.² Caută ocazii să se sacrifice. Îmbrățișează suferința ca pe un mijloc prin care să se ridice la un nivel al pietății deasupra tuturor muritorilor de rând.

Există alte două dependențe care merg mână în mână cu martirajul: oferirea de asistență și dependența de biserică. Creștinii codependenți sunt candidații ideali pentru aceste roluri duale. Se sinucid încercând să-L slujească pe Domnul, și apoi vor ca toată lumea să cunoască acest lucru. Acesta este martiraj. Martirajul lor este legat și de dependența lor religioasă, și nu au nici cea mai

² Earnie Larsen, *Life Beyond Addiction - Identifying Learned, Self-Defeating Behaviors*, casetă video produsă de Fuller Video, Minneapolis, Minn.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

vagă idee de faptul că sacrificiul lor de sine și văicărelile lor sunt compulsive și nesănătoase.

Oamenii dependenți de oferirea de asistență sunt și ei niște martiri excelenți. Când, pentru a se simți bine, un om trebuie să dăruiască altor oameni care ar trebui să învețe să se ajute singuri, se privează pe el însuși și pe cei pe care încearcă să-i ajute de creștere socială și spirituală. Când dăruiește pentru a se simți îndreptățit și, în același timp, se simte nefericit și se plânge, joacă rolul de martir.

De dragul lor și de dragul celor pe care îi asistă, asemenea indivizi trebuie să găsească rezolvare pentru codependența lor dacă doresc să evite martirajul compulsiv.

Devotat nefericirii

Am descris deja martirii din câteva puncte de vedere, dar ar putea fi utilă o enumerare a câtorva caracteristici ale acestei boli. Martirii sunt devotați moștenirii lor negative. O vor apăra până la moarte. Rumează fără oprire trecutul, oblojindu-și amintirile dureroase până când ajung la depresie sau disperare. Preferă să fie nefericiți decât să se schimbe. Își zgândăre rănila mereu și mereu pentru ca angoasa lor să nu aibă final.

La vârsta de cincisprezece ani, Esteile s-a căsătorit cu un văduv care avea câțiva copii, dintre care cel mai tânăr nu era cu mult mai mic decât ea. Când soțul ei a prezentat-o pe ea, noua lui mireasă, familiei, a spus: „Copii, am găsit pe cineva care va face curat în casă și care va spăla vasele pentru voi.” Pe loc, Esteile a fost redusă la statutul de slujnică. Nu a uitat niciodată această insultă; a savurat-o timp de treizeci de ani. I-a lăsat prin testament furia, stima de sine scăzută și nefericirea fiicei ei celei mai mici, care a pus aceste sentimente în scenă sub forma unei tulburări obsesiv-compulsive care aproape a costat-o viața.

Văicăreala cronică. Majoritatea martirilor vorbesc despre sentimentele lor cu oricine este dispus să îi asculte. Au o mină de resemnare dureroasă. Obsedează cu voce tare. Chiar dacă aparent nu se plâng, de fapt asta fac. O voce nu trebuie să sune nazal ca să

se văicărească. Văicăreala se referă la a fi neajutorat și a aștepta ca altcineva să te ajute să-ți fie bine, nu la modul în care îți sună vocea. Obsedarea cu voce tare în prezența altor oameni (care, de obicei, au capacitatea de a „repara” problema) este manipulare. Când martirul stă neajutorat în mijlocul universului, comportându-se într-un mod patetic, așteptând să vină cineva ca să-l salveze, el manipulează.

Dependenții de nefericire arată și se comportă confuz, dar, pentru că nu vor să-și dea pe față ignoranța, doar arareori cer ajutorul. (Nu vor să te deranjeze.) Când cineva nu știe ce să facă, ignoranța sa este destul de evidentă. De ce să te prefaci? Dar martirul este atât de rușinat, încât nu poate să ceară. În schimb, se vaită, oferind relatări detaliate ale problemelor sale oricui este dispus să-l asculte. În cele din urmă, toți cei apropiați se risipesc, deoarece neajutorarea lui îi seacă pe dinăuntru.

Neajutorarea închipuită. Există un gen de văicăreală mută care este la fel de lipsită de onestitate și de dezgustătoare precum varianta verbală. Când un martir arată neajutorat și vrednic de milă, dar nu spune niciun cuvânt, el manipulează inconștient pentru ca nevoile sale să fie împlinite. Acest lucru este foarte supărător pentru cei care îi sunt cei mai apropiați. Unii dependenți de nefericire se consideră atât de nemeritorii și atât de nevrednici încât nici măcar nu îndrăznesc să sugereze de ce anume ar avea nevoie. Ei doar stau nemișcați și emană neajutorare.

Preșuri profesionale. A fi în cea mai nefavorabilă postură este o sursă de respect de sine pentru martir. De fapt, este o poziție care îi conferă foarte multă putere, deoarece oamenii din jurul lui sunt puși în mișcare sau măcar se simt vinovați. Preșul își exercită puterea prin faptul că o cedează tuturor celorlalți. Dacă, într-un moment de neatenție, se întâmplă să ia poziție și să își reclame puterea, o lasă să-i scape imediat, de parcă ar fi un cartof fierbinte. Nu poate să se simtă bine, deoarece își derivă respectul de sine din faptul că este persecutat. Iar apoi este vina lor, a ta sau a lui Dumnezeu.

Expresia preferată a preșului este „da, dar”. Știu că ar trebui să trasez granițe, dar nu vreau să rănesc sentimentele nimănui. Știu

că ar trebui să am grijă de mine, dar nu-mi pot permite aceasta din punct de vedere financiar. Expresia „da, dar” îi asigură de fiecare dată paiul cel mai scurt, postură în care se simte oricum cel mai confortabil.

Recuperarea din dependența de nefericire

Dependenții de nefericire trebuie să se ferească de situațiile care le hrănesc nefericirea. „îngrijorarea este pentru dependentul de nefericire ceea ce alcoolul este pentru alcoolic”, spune Robert Becker, autorul cărții *Addicted to Misery*.³ Dacă lucrurile stau astfel, atunci cum poate spera martirul că va găsi eliberare de obsesia sa? Nu există răspunsuri ușoare. Becker vine cu câteva sugestii utile, comparabile cu un transplant de creier. Răspunsul său final pare a fi pur și simplu „Eliberează-te!”. Ce bine ar fi să fie atât de simplu!

Cred că procesul recuperării din dependența de nefericire este identic cu procesul recuperării de orice altă dependență. În primul rând, individul trebuie să fi obosit să fie tot timpul bolnav și obosit. Apoi, trebuie să confrunte faptul că este neputincios și că dependența de nefericire și martirajul au făcut viața lui imposibil de administrat. Trebuie să apeleze la o sursă de putere și înțelepciune din afara sa, dacă dorește să găsească vreodată eliberare. Prin resurse umane, dar și divine, recuperarea este posibilă. Cu ajutor potrivit, chiar și omul care a fost programat în modul cel mai defectuos poate găsi eliberarea de dependența de nefericire.

³ Robert Becker, *Addicted to Misery*, Health Communications, Deerfield Beach, Fla., 1989, p. 59.

Partea 3

ANATOMIA FAMILIEI DISFUNCȚIONALE

Vise năruite, inimi rănite, jucării stricate

Există un vers dintr-un cântec al cuplului Bill și Gloria Gaither care spune: *„Dați-le pe toate, dați-le pe toate, dați-le pe toate lui Iisus - vise năruite, inimi rănite, jucării stricate. Dați-le pe toate lui Iisus, iar El va transforma tristețea voastră în veselie.* Un alt cântec al soților Gaither vorbește despre amintiri dureroase: *„Rană după rană, amintirile dureroase așteptau la rând. Rană după rană, El le-a vindecat pe toate, pe rând.*

Cum se pot vindeca rănilor de care suferă acest adult/copil care spune: „Sufăr urmările abuzului sexual din copilărie. Copiii abuzați se tem să vorbească și își ascund adânc în sufletul lor sentimentele de dispreț de sine și rușine. Abuzul poate distruge tot ce există mai bun în viața omului. Am crezut că pot depăși singur ce s-a întâmplat, dar mi-a fost imposibil. Aproape m-a ucis.”³

Sunt uimită de atitudinea credincioșilor care sunt uluiți ori de câte ori este adus în discuție subiectul abuzului copiilor. Auzind de un copil bătut, ei protestează: „Cu siguranță, părinții copilului nu erau adventiști!” Dacă toți suntem păcătoși, atunci probabil că toți suntem abuzatori. Să ne gândim la semnificația expresiei încălcare de proprietate. A încălca proprietatea - a păcătui - înseamnă a invada teritoriul unei alte persoane, a-i călca în picioare

¹ Benson, „Give Them All to Jesus”, Justin Time Music, Nashville, 1975.

² Gloria Gaither „Hurt by Hurt”, Gaither Music, Alexandria Ind., 1987.

³ Paul și Carol Cannon, „Ask the Cannons”, *Listen*, sept. 1991, p. 23.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

granițele, a-i viola drepturile. A încălca proprietatea înseamnă a abuza. Este important să înfruntăm realitatea abuzului din mijlocul nostru, în loc să o negăm.

Dacă rănesc sau jignesc pe cineva, indiferent dacă fac asta cu bună știință sau fără să vreau, subtil sau flagrant, sunt un abuzator. Motivele mele nu contează. Lipsa intenției de a abuza nu îndepărtează consecințele abuzului. O persoană - da, chiar și un creștin - poate da, accidental, cu mașina peste un copil. Copilul va fi rănit indiferent dacă șoferul a intenționat să-l rănească sau nu.

0 societate abuzivă

În ultimii ani, mass-media s-a concentrat foarte mult asupra abuzului și neglijenței față de copii. Societatea începe să recunoască formele cele mai vizibile - fizică și sexuală - dar există încă multă negare când vine vorba de alte tipuri de abuz.⁴ Dacă societatea noastră ca întreg a negat abuzul asupra copiilor, atunci Biserica a negat încă mai vehement această realitate! Individual și instituțional, devenim foarte defensivi când este adus în discuție subiectul abuzului. Suntem dispuși să invocăm principiul conform căruia copiii trebuie să-și cinstească părinții, dar trecem cu vederea îndemnul biblic care spune că părinții nu ar trebui să-i instige la mânia pe copiii lor.

Creștinii sunt capabili să-și abuzeze copiii, partenerii de viață și pe frații lor. Iar abuzul pe care îl înfăptuim unul împotriva celuilalt este adesea atât de subtil încât este chiar mai rău decât abuzul fizic pe față. Am văzut oameni „evlavioși” cauzând răni fizice și emoționale incredibile celor pe care îi iubeau. Am văzut răni dureroase în trupurile și spiritele copiilor, provocate de părinți care erau pur și simplu insensibili. Am privit cum mame rigide, religioase, sâsâie pline de ură la copiii lor, deoarece nu s-au comportat impecabil la biserică. Am văzut un angajat al Bisericii târând-o de păr pe fiica lui prin încăpere!

⁴ Pia Mellody, „Codependence: An Overview”, casetă video produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1989.

Un articol din Christianity Today raportează un studiu făcut pe studenți dintr-un colegiu creștin. Dintre cele nouăzeci și șase de studenți care au completat chestionarul, peste jumătate au declarat că au fost abuzate în copilărie. Și aproape toate fuseseră crescute în familii creștine.⁵

Abuzul: cauza codependenței

Sunt de acord cu Pia Mellody, care spune că la baza codependenței stă abuzul în copilărie. Ea definește abuzul asupra copilului drept „orice nu este spre creștere”.⁶ A venit deja vremea ca noi, adventiștii, să fim la fel de plini de zel cu privire la abuzul împotriva copiilor cum am fost față de solia noastră pentru sănătate! Este vremea să adoptăm o etică a tratamentului copiilor care să fie la fel de elevată precum alte credințe și standarde pe care le avem!

În următoarele câteva pagini, voi descrie diferitele tipuri de abuz, începând cu cele evidente, pe față, și croind drum spre cele mai subtile. După cum sugeram mai sus, abuzul ascuns (camuflat) este la fel de devastator ca urmări precum cel pe față, dacă nu chiar mai dăunător. Cu cât abuzul este mai dificil de identificat, cu atât mai negativ va fi efectul său asupra celui abuzat.

Abuzul fizic. Aceasta înseamnă a trata trupul copilului fără respect: bătaia cu instrumente cum ar fi cureaua, furtunul de cauciuc, peria de păr, paleta de muște, lingura de lemn și telecomanda; pălmuirea copilului peste față, împinsul, ciupitul, lovitul sau scuturatul; tragerea, zdruncinarea sau strângerea extremităților sale; sperierea, hărțuirea, aruncarea copilului în aer sau gâdilarea lui până la isterie; forțarea lui sau închiderea lui într-un spațiu restrâns. Toate acestea sunt comportamente abuzive din punct de vedere fizic.⁷

⁵ Randy Frame, „Child Abuse: The Church's Best Kept Secret?”, *Christianity Today*, 15 feb. 1985, p. 33.

⁶ Mellody, „Codependence: An Overview”

⁷ Ibid.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Amenințarea de a face oricare dintre aceste lucruri este, de asemenea, abuzivă, chiar dacă amenințarea nu este niciodată adusă la îndeplinire. Un tată care avea probleme cu furia l-a luat pe fiul său la pescuit. Când copilul i-a dat o momeală nepotrivită-din cutie, tatăl și-a pierdut cumpătul, l-a smucit pe fiul său, i-a pus la gât un cuțit de vânatoare și l-a amenințat că îi va tăia capul. Amenințarea de a răni un copil este atât abuz verbal, cât și fizic: „Dacă mai atingi lucrul ăla, am să-ți rup brațul” sau „Dacă mai faci asta o dată, te ia omul cu sacul”.

Dacă un copil este pus în postura de a fi martor la abuzul unei alte persoane, este considerat victimă a „abuzului de a fi martor”. Teroarea pe care o simte este aproape mai puternică decât cea pe care ar simți-o dacă ar fi abuzat în mod direct⁸, iar copilul nu are nicio cale prin care să se elibereze de ceea ce simte.

O altă formă de abuz fizic este neglijarea. Pentru a crește, copiii au nevoie de hrană, apă, îmbrăcăminte, adăpost, căldură, protecție și afecțiune.⁹ A-i priva de drepturile fiziologice, cum ar fi mâncatul, băutul și funcția de excreție, reprezintă un abuz. A-i forța să stea nemișcați pentru perioade îndelungate, a-i obliga să îndeplinească sarcini care depășesc forța lor fizică sau a-i lăsa nesupravegheați când sunt expuși la pericol fizic reprezintă un abuz.

Îmi amintesc de o ocazie de la biserică în care am stat lângă o familie cu cinci copii mici. Copiii stăteau drepti și tăcuți, arătând cât se poate de nefericiți. Părinții lor afixau priviri necruțătoare, care interziceau orice mișcare. Spre finalul predicii, unul dintre cei mici a îndrăznit să-l întrebe pe tatăl său dacă ar putea să meargă la baie. Tatăl l-a informat zgomotos că, dacă pleacă în momentul acela, va deranja serviciul divin. Trebuia să aștepte până la sfârșitul programului. Dojana tatălui a cauzat mai multă rumoare decât ieșirea copilului până la baie!

La zece ani, Robert era mic pentru vârsta lui. Tatăl lui avea nevoie de ajutor la fermă, dar nu-și putea permite să angajeze mână

⁸ Ibid.

⁹ Ibid.

de lucru, așa că insista ca Robert să conducă tractorul și alte utilaje. Dacă băiatul nu trăgea brazda absolut dreaptă, tatăl îl ocăra fără milă. Comportamentul tatălui era abuziv atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

Abuzul sexual. Pia Mellody identifică patru tipuri de abuz sexual. Abuzul fizico-sexual include actul sexual cu penetrare, sex anal sau oral, masturbare (copilul pe abuzator sau viceversa), atingeri sexuale (mângâieri), sărutări sau îmbrățișări. Abuzul deschis-explicit este expunerea copilului la imagini vizuale sau verbale cu caracter nepotrivit. Acestea includ voyeurismul (a-i permite copilului să fie martor la comportamentul sexual al altor persoane), exhibiționismul (a-i arăta copilului organele tale sexuale) și a-i permite copilului să vizioneze sau să audieze materiale sexuale, cum ar fi reviste pornografice, casete video sau filme. Include discuții sexuale între adulți în prezența copiilor, cum ar fi „glumele murdare” și bancurile fără perdea”.

Este cu totul nepotrivit din partea unui părinte să discute despre performanța lui/ei sexuală în prezența copiilor. Cunosce mai mulți tineri care s-au simțit foarte rușinați de asemenea conversații. Activitatea sexuală a părintelui nu prezintă niciun interes pentru copii. Copiii nu vor să audă despre așa ceva. A ține în casă materiale pornografice este, de asemenea, un abuz sexual. Dacă oriunde în casă există acest gen de materiale, copiii le vor găsi.

Abuzul sexual ascuns include necăjirea sau rușinarea unui copil referitor la trupul său, violarea granițelor sale (dreptul său la decență și intimitate), și oferirea de informații nepotrivite sau distorsionate despre sex (prea mult prea devreme sau prea puțin prea târziu).¹⁰ Eșecul părinților de a modela o sexualitate sănătoasă copilului este tot o formă de abuz sexual ascuns.¹¹

Cea de-a patra formă de abuz sexual este foarte subtilă, dar cel puțin la fel de distructivă ca formele de abuz mai clare. Mă refer

¹⁰ Ibid.

¹¹ Terry Kellogg, *Broken Toys, Broken Dreams*, BRAT Publishing, Amherst, Mass., 1990, p. 236.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

la incestul emoțional. Acesta se petrece când un copil este așezat în mijlocul relației parentale, când este mai important pentru unul dintre părinți decât partenerul său de viață.¹² Incestul emoțional se petrece adesea atunci când unul dintre părinți este absent datorită divorțului, morții, dependenței etc. Părintele care rămâne cu copilul se simte deziluzionat, frustrat și singur, și se poate adresa copilului pentru mângâiere. Acest lucru este cât se poate de nepotrivit. Nevoile părintelui ar trebui abordate de terapeut sau de un grup de suport, dar niciodată de copil. Copiii trebuie să primească grijă. Nu trebuie să li se ceară niciodată să fie cei care poartă de grijă.

Anumite comportamente sunt abuzive față de copii deoarece sunt stimulatoare sexual: o mamă care îi cere fiului ei adolescent să o dea pe spate cu loțiune pentru bronzat; părinți care își expun copiii la nuditate parentală completă sau parțială (tata în lenjerie intimă, mama în cămașa de noapte); părinți care se masturbează sau fac dragoste în momente sau locuri în care copilul poate vedea această activitate. Este abuziv și ca părinții să exagereze când sunt „prinși asupra faptului”.

Orice generează rușine din punct de vedere sexual unui copil este un abuz sexual: a arăta prietenilor poze cu el în pielea goală, a-l necăji cu privire la dezvoltarea lui sexuală, a-i obiiga să facă duș în public, a-i cere să dea jos pantalonii pentru a fi bătut la fiind, a-l face să-și schimbe hainele în locuri publice etc.

Eșecul din partea părinților de a proteja copilul de abuzul sexual este abuz prin complicitate. Când părinții află că un copil a fost abuzat, dar nu fac nimic pentru a protesta sau pentru a-l proteja, ei îl vatămă încă o dată. O adolescentă a fost violată și brutalizată de un prieten beat al fratelui ei. Violatorul a aruncat-o din mașină la câțiva kilometri de casă. Câteva ore mai târziu, când s-a împleticit pe ușă acasă, tatăl a numit-o târfa, a plesnit-o și a trântit-o de perete. I-a spus că, dacă mai vrea să stea pe drumuri până noaptea târziu să se distreze, să nu se mai întoarcă acasă. Deja

¹² Ibid.

devastată, ar fi avut nevoie de mângâierea și protecția tatălui ei, nu de și mai mult abuz.

Două femei i-au informat pe părinții lor că fuseseră molestate în copilărie. În ambele cazuri, abuzul fusese înfăptuit de un prieten apropiat al familiei. Părinții au reacționat foarte diferit la dezvăluirea fiicelor. Una dintre mame l-a contactat pe abuzator și i-a spus să nu se mai apropie niciodată de fiica ei, chiar dacă trecuseră aproape douăzeci de ani de la incident. Fiica a fost încântată de reacția mamei ei. Nevoia ei de a se simți protejată și îngrijită a fost satisfăcută.

Mama celeilalte femei a început să se auto-compătimească: „Nu a fost vina mea, a murmurat ea. N-am știut de asta. Ar fi trebuit să-mi spui. De ce nu mi-ai spus?” în loc să-și asume responsabilitatea pentru că-și neglijase fiica, a rușinat-o pentru că nu a raportat abuzul. Motivul pentru care majoritatea copiilor nu raportează abuzul este acela că sunt intimidați de abuzator sau se tem că părinții îi vor învinovăți. Părinții femeii abuzate au continuat să socializeze cu abuzatorul și să-l invite pe la ei pe acasă, chiar și după ce au aflat de ceea ce îi făcuse fiicei lor. Nu doreau să-l jignească. Se pare că erau mai preocupați de sentimentele lui decât de ale ei, iar femeia s-a simțit profund rănită.

Abuzul emoțional. Cu câteva paragrafe în urmă, am vorbit despre abuzul emoțional sexual. Vreau să abordez acum problematica formelor nonsexuale de abuz emoțional. Abuzul emoțional poate fi verbal (sarcasm, poreclire, critică etc) sau nonverbal (fapte de violență tăcută, cum ar fi privirile aspre, disprețuitoare etc.). A exercita un control exagerat, a fi hiperprotectiv sau hiper-pretențios este un abuz emoțional, deoarece este un eșec în acordarea unui suport moral adecvat, a încurajării și atenției.

Alte forme de abuz emoțional includ rușinarea copiilor pentru greșelile făcute sau dojenirea, cicălirea sau ironizarea lor pentru lucruri precum udatul patului, suptul degetului și masturbare. Eșecul de a fi un model de viață sănătoasă și de a conferi o structură, călăuzire și direcție unui copil reprezintă tot abuz emoțional.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Desconsiderarea unui adolescent ascunzându-i informații care îl privesc sau dându-i informații eronate reprezintă abuz emoțional. Acesta include a nu-i spune că s-a născut din flori sau că este adoptat, a pretinde că tatăl vitreg este tată natural sau a nu-i spune că are surori sau frați vitregi. Am întâlnit mulți adulți/copii care sunt răniți și mânioși pe drept cuvânt, deoarece asemenea informații le-au fost ascunse. Eșecul din partea părintelui care nu primește custodia după divorț de a ține legătura cu copiii săi și de a le plăti pensie alimentară este un mare exemplu de abandon și, ca atare, este abuziv din punct de vedere emoțional.

De asemenea, este abuz emoțional ca părintele care a obținut custodia să le refuze copiilor dreptul de a-l vedea pe părintele care nu are custodia. Și este abuziv ca oricare dintre părinți să-l critice pe celălalt față de copii sau să-i informeze pe copii cu privire la conflicte din căsnicia lor pe care nu le-ar fi putut distinge prin simplă observare. Bineînțeles, a-i permite unui copil să fie martor la un conflict major între părinți este tot un abuz.

Neglijarea nevoii după atenție și afirmare a copilului sau muștrarea lui pentru că are nevoie de timp și atenție este un abuz emoțional. A te îngriji de nevoile lui, dar a face asta cu mânie, este abuziv; la fel, a-i reaminti frecvent de prețul hrănirii și îngrijirii lui, de prețul ridicat al taxelor de școlarizare etc.

Formarea în cămin a unui mediu de oprimare emoțională este un abuz. Căminul ar trebui să fie un loc în care copiii să se simtă liberi să-și exprime sentimentele. Mulți tineri refiiază să ceară ceea ce doresc sau au nevoie, deoarece știu că părinții le vor ține o predică, îi vor muștra, vor raționaliza și le vor aduce explicații prin care le vor nega nevoile. Sau, chiar mai rău, le vor trăda încrederea. Copiii își ascund sentimentele și le țin secrete, deoarece se tem că părinții lor vor reacționa exagerat sau nu-i vor crede. Unii ezită să raporteze abuzul sexual din același motiv.

În zilele noastre, copiii sunt învățați la orele de educație sanitară cum să se apere de abuzul sexual. Dacă cineva încearcă să le invadeze granițele sexuale, li se spune să găsească un adult în care

au încredere și să-i destăinuiască lucrul acesta. Ce se întâmplă dacă „n copil merge la mama sau la tata pentru ajutor și i se spune că își imaginează lucruri neadevărate? Eșecul de a-i oferi unui copil suportul adecvat în asemenea situații este un abuz emoțional.

Eșecul de a fi un exemplu pentru copil de exprimare sănătoasă a sentimentelor este abuz emoțional și, de asemenea, a-l rușina pentru că își exprimă sentimentele este tot un abuz: „Dacă te înfurii, Iisus se întristează” sau „Băieții mari nu plâng”. Copiii au nevoie să știe că sentimentele lor sunt normale și că vor fi respectați când le exprimă în moduri sănătoase. Oamenii care își reprimă sentimentele pentru a dobândi acceptare se rănesc singuri din punct de vedere emoțional. A lăsa să clocotească sentimente cum ar fi mânia poate fi la fel de dăunător pentru sănătate precum obezitatea.

A fi un exemplu pentru copil de depresie, dependență sau orice alt comportament nesănătos este un abuz emoțional. Dacă un părinte suferă de o boală psihică și refuză să primească ajutor profesionist pentru afecțiunea sa, copiii lui sunt abuzați. Dacă celălalt părinte refuză să facă ceva pentru a rezolva problema, el sau ea este la fel de vinovat. Părinții trebuie să-și asume responsabilitatea pentru propria lor sănătate mintală.

Copiii sunt afectați într-un mod dramatic atunci când un părinte este deprimat și/sau are gânduri de sinucidere. O mamă și-a urcat toți copiii în mașină și le-a spus că urmează să se arunce cu mașina într-o prăpastie. O adolescentă a venit acasă de la școală și l-a găsit pe tatăl ei inconștient în garaj, cu motorul mașinii mergând și cu un bilet de adio pe scaunul din dreapta. A trebuit să spargă geamul mașinii pentru a-l salva. O femeie grav deprimată îl obliga pe fiul ei de vârstă mică să petreacă ore întregi pe genunchi lângă patul ei și să se roage ca Iisus să revină curând pentru a o elibera de depresie. Iisus nu a venit, iar starea mamei lui nu s-a îmbunătățit. Copilul a ajuns el însuși deprimat, fapt lesne de înțeles.

O mamă adventistă, care se chinuia să-și țină familia unită în pofida infidelității soțului ei, i-a mărturisit fiului ei de treisprezece ani că avea gânduri de sinucidere. „Simt că nu mai am pentru ce

1 o Imperfect într-o familie perfectă

să trăiesc", i-a spus ea. „Dar cum rămâne cu noi, mamă?", a venit răspunsul lui usturător.

Copiii care trăiesc cu acest gen de amenințări sunt afectați pe viață. După cum scrie Pia Mellody, suicidul parental este o fațetă a abuzului pe care copiii nu o vor uita niciodată. Copiii trebuie să fie protejați de acest gen de traume.

Abuzul social. Când un copil este atacat sau ridiculizat referitor la orice aspect al persoanei sale - rasă, statură, inteligență, sex, religie, situație socio-economică; părul creț sau urechile prea mari; dizabilitățile sau handicapurile sale fizice - este abuzat din punct de vedere social. Și când este izolat, ostracizat sau i se refuză drepturile pentru oricare dintre aceste motive, este abuzat.

Adesea, copiii se abuzează în felul acesta unul pe altul. Copiii care au suferit privațiuni emoționale, pot fi extrem de cruzi unul cu altul. Părinții nu prea au ce să facă pentru a preveni asemenea manifestări de cruzime, dar cu siguranță pot și trebuie să-și ajute copiii să-și identifice, descrie și exprime sentimentele atunci când sunt răniți. Copiii care au suferit nu trebuie să fie rușinați, muștrați sau să li se țină predici. Eșecul de a fi un sprijin pentru un copil care suferă un abuz social este tot un abuz. Mulți tați „bărbați adevați” au amplificat durerea unui rîu care a fost abuzat de un bătaș, rușinându-l sau chiar bătându-l pentru că nu s-a apărat, astfel încât tatăl să fie mulțumit. Am văzut mulți bărbați în toată firea agonizând când își aminteau de asemenea incidente.

Când un copil suferă un abuz din partea colegilor de clasă sau a profesorilor, are nevoie de înțelegere și susținere. Are nevoie de cineva care să traseze granițe în locul lui, să demonstreze faptul că un comportament inacceptabil nu va fi tolerat. Părinții trebuie să intervină și apoi să-l scoată pe copil, dacă este cazul, din situația abuzivă, indiferent de preț, neplăceri sau consecințe referitoare la ce vor crede alți oameni!

Abuzul intelectual. Abuzul intelectual se petrece atunci când cineva își folosește inteligența, educația, înțelepciunea sau experiența „superioară” pentru a-l obliga pe un altul să se conformeze.

Abuzatorul intelectual își potopește victima cu date și informații până când aceasta consimte. Argumentează, prezintă raționamente, aduce texte drept dovadă sau ține discursuri până când celălalt capitulează. Abuzatorul intelectual cere ca și ceilalți să gândească și să creadă asemenea lui.

Invadarea intimității și citirea gândurilor sunt tot un abuz intelectual, la fel ca analizarea, criticarea sau judecarea gândurilor sau credințelor unei alte persoane. Interpretarea motivației, disconsiderarea ideilor sau opiniilor și corectarea, îndreptarea sau editarea opiniilor constituie forme de abuz intelectual.¹³

Grandomania este abuzivă din punct de vedere intelectual. Terry Kellogg definește grandomania drept „a cunoaște totul despre tot”.¹⁴ Când un părinte, bunic sau o figură cu autoritate este grandomană, toți cei din jur se simt stupizi. A oferi sfaturi nesolicitate este o formă de grandomanie.

Moralizarea sau predicarea în fața unui auditoriu care nu a solicitat aceasta este un abuz intelectual. Unii creștini nu ratează nicio ocazie de a transforma un incident într-o ocazie de a face morală. Acest gen de mărturisire este cel puțin abraziv, dacă nu chiar abuziv. Este manipulator și, pentru cel ce recepționează, este o insultă. Granița dintre ținerea de predici total deplasată și mărturisirea legitimă este neclară. Oamenii care au tendința să exercite control ar trebui totuși să se înfrâneze. Când mă surprind pe punctul de a revărsa o omilie în orice conversație, risc să fiu abuzivă din punct de vedere intelectual. Binele pe care mărturisirea mea l-ar fi putut înfăptui este anulat de atitudinea mea jignitoare.

Abuzul spiritual. În perimetrul sacru al Bisericii se întâmplă foarte mult abuz. Efectul devastator asupra binelui veșnic al victimelor nu poate fi apreciat. Abuzul spiritual jefuiește victima de o imagine sănătoasă despre Dumnezeu și de o relație sănătoasă

¹³ Terry Kellogg, „Broken Toys, Broken Dreams”, casetă video produsă de Terry Kellogg/Lifeworks Communications, Minneapolis, Minn., 1988.

¹⁴ Ibid.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

cu șinele. Diferitele forme de abuz spiritual și impactul lor vor fi discutate pe larg în capitolul următor.

A rușina victima pentru a o aduce la tăcere

Micuța Melissa a avut într-o noapte un vis înfricoșător și a fugit în dormitorul părinților. Fără ezitare, s-a cățarat în pat cu tatăl ei, pentru că acolo avea să fie în siguranță. El a molestat-o sexual și apoi a rușinat-o spunându-i: „Asta se întâmplă fetițelor care se cațără în patul bărbaților.” Deoarece Melissa a crezut că a fost vina ei, nu a putut face singurul lucru care i-ar fi putut alina durerea: să spună cuiva și să primească ajutor. Multe dintre sinuciderile din rândul tinerilor pot avea drept origine acest gen de întâmplare nefericită.

Când autorul unui abuz sexual se poartă fără rușine, victima lui inocentă va crede că este vina ei. Multe astfel de victime își poartă „secretul vinovat” cu ele până în mormânt, fără a-și da seama de faptul că nu au făcut nimic de care să se rușineze, că ele au fost victimele unui abuz, nu făptașul. Adesea, abuzatorii sexuali o determină pe victimă să creadă că a făcut ceva prin care și-a atras asupra ei abuzul. Astfel, victima preia rușinea abuzatorului și se simte pătată, păcătoasă. Am întâlnit câteva femei în vârstă care au trăit toată viața simțind rușinea pentru ceva ce altcineva le făcuse în copilărie.

O fetiță scumpă de cinci anișori a fost molestată de soțul dădacei. I-a spus să nu spună nimănui pentru că, dacă va spune, nimeni nu o va iubi vreodată. Abuzatorii le spun adesea victimelor că și-au imaginat evenimentul abuziv, că acesta nu s-a petrecut niciodată sau că a fost doar un vis urât. Mulți abuzatori fac amenințări cu moartea la adresa victimelor sau a familiilor acestora pentru a le obliga să țină fapta ascunsă. Copiii suferă singuri și, uneori, mor pe dinăuntru. Multe victime sunt descurajate să raporteze incestul, deoarece tati sau bunicul ar ajunge la închisoare, de parcă închiderea lui ar fi vina copilului.

Copii nevinovați

Există o frază în *Marea Carta a Alcoolicilor Anonimi* care vorbește despre viețile strâmbe ale copiilor nevinovați. Când o persoană tânără dezvoltă la vârsta adultă probleme sociale datorită abuzului petrecut timpuriu, adultul care l-a abuzat îl acuză adesea pe copil că este slab sau rău - de parcă el (abuzatorul) nu ar avea nimic de-a face cu problemele victimei. Dacă adolescența tulburată menționează că faptele ei sunt legate de abuzul pe care l-a suferit în copilărie, făptașul insistă că nu face decât să caute scuze. Astfel, copilul este abuzat din nou.

Pe când avea cincisprezece ani, o codependență aflată în curs de recuperare, care fusese abuzată fizic de tatăl ei alcoolic, a scris următoarele rânduri, pe care le citez cu permisiunea ei:

COPACUL MEU
de Beth B.

Cândva,
Șinele meu era un copăcel
ce-avea nevoie de lumina
pe care tu, soarele meu,
trebuia s-o reverse asupra sa.
Dar nu ți-a păsat.
L-ai smuls
cu tot cu rădăcini
din solul sigur.

L-ai scuturat, l-ai despuiat
cu pumnii tăi din lemn
și inima-ți de piatră.

Cu tăișul cuvintelor tale
l-ai tăiat, l-ai cioplit
după mărimea dorită de tine.

Mulțumesc pentru scobitoare, tati.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Când viața unui copil nevinovat este strâmbată, el nu este responsabil. Când își „pune în scenă” suferința, nu este vina lui! A venit vremea să încetăm să mai dăm vina pe victime și să începem să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră vinovăție!

Un abuzator poate deveni responsabil de faptele sale din trecut recunoscându-și greșeala, asumându-și vinovăția, căutând să repare răul făcut, luând astfel rușinea de pe umerii victimei sale. Mulți evită să facă aceasta, raționalizând: „S-a întâmplat cu atât de mult timp în urmă și, la urma urmelor, eram beat.” Sau: „Atât știam pe atunci. Am făcut ce-am știut. Trecutul este uitat. Este apă sub pod. Nu putem, pur și simplu, să iertăm și să uităm?”

Lucrul acesta este grozav când tu ești cel care beneficiază de iertare!

Chiar acum urmăresc cinci familii adventiste care se luptă cu durerea abuzului sexual din trecut. În fiecare caz, abuzul s-a petrecut cu ani în urmă, dar doar acum este adus la lumină. Într-o familie, abuzatorul i-a mărturisit voluntar victimei și își asumă întreaga responsabilitate.

În cel de-al doilea caz, abuzatorul pare preocupat doar de controlul pagubelor. Nu și-a cerut scuze sincer și nici nu și-a asumat responsabilitatea pentru comportamentul său. Acum, că adevărul a ieșit la iveală, este preocupat doar să nu afle nimeni altcineva. Este mai interesat de ascunderea vătămării", decât de bunăstarea copiilor pe care i-a molestat.

În cel de-al treilea caz, abuzatorul nu își recunoaște vina defel și a alcătuit o listă cu membri ai familiei care îl ajută și îl sprijină în negarea sa. În cel de-al patrulea caz, abuzatorul și soția lui s-au îndepărtat de copii, care au fost victime ale abuzului tatălui, lăsându-i să poarte singuri povara emoțională devastatoare, și refuzând să-și asume vreo responsabilitate pentru procesul terapeutic.

Iar în cel de-al cincilea caz, abuzatorul a fost prins și, în loc să fie dat pe mâna justiției, i s-a dat șansa să beneficieze de ajutor specializat. Deși creștinii care i-au oferit această opțiune dădeau

pe față un spirit iertător, probabil nu au făcut altceva decât să-i încurajeze boala. Doar timpul va spune.

Fără durere, nu există câștig

Nu mă pot aduna pentru a scrie o concluzie optimistă la acest capitol. Este mai bine să ne confruntăm durerea. Este mai bine să luăm în serios problema abuzului asupra copiilor. Este mai bine să recunoaștem magnitudinea acestei probleme. Este nevoie de schimbare. Și, fără durere, nu există niciun câștig.

Doborât de „foc amical”

După Războiul din Golf, au apărut o mulțime de rapoarte neliniștitoare care arătau că unele victime fuseseră cauzate de „foc amical”. Unii americani fuseseră uciși nu de dușman, ci de propriii camarazi de arme. Ce poate fi mai rău decât să mori într-un mod atât de inutil? Ce poate fi mai sfâșietor pentru cei rămași? Și totuși, același lucru se petrece zilnic în comunitățile creștine. Sfinții ridică armele unul împotriva celuilalt, suflete inocente sunt prinse sub foc încrucișat și survin răni fatale.

Abuzul înfăptuit de mâna unui frate în credință este deosebit de dureros, deoarece victima este prinsă pe nepregătite. Nu anticipează un atac. La urma urmelor, biserica este un loc sigur. Din nefericire, abuzul spiritual înfăptuit de membrii bisericii este responsabil de mai multe victime din rândul celor credincioși decât vom putea estima vreodată. Totuși, aceste pierderi pot fi prevenite.

Pierderea sinelui/înțelegerea greșită a lui Dumnezeu

În sisteme familiale adictive, copiii sunt abuzați și neglijați. Iar abuzul cauzează codependență. După cum afirmă Terry Kellogg, „abuzează un copil și vei da naștere unui codependent”.¹ Prin experiența abuzului, copiii sunt văduviți de capacitatea de a-L iubi pe Dumnezeu sau de a se iubi pe ei înșiși. Incapabili să înțeleagă de ce Dumnezeu a îngăduit să fie răniți, de ce nu i-a protejat, consideră că este dificil să aibă încredere în El. O studentă anorexică ce fusese

¹ Terry Kellogg, *Broken Toys, Broken Dreams*, BRAT Publishing, Amherst, Mass., 1990, p. 38.

abuzată sexual de tatăl ei care frecventa cu sfințenie biserica, spunea: „Dumnezeu era amicul tatălui meu. Era de partea lui. Dumnezeu nu S-a îngrijit de mine.”

Copiii abuzați îl văd pe Dumnezeu ca fiind rece, distant și nepăsător. Se consideră nemeritorii pentru a fi iubiți și nevrednici de a fi protejați. Pentru ei, aceasta este o dublă lovitură. Ca urmare a abuzului suferit, sunt practic jefuiți de capacitatea de a se cunoaște și de a se iubi, precum și de libertatea de a-L cunoaște și de a-L iubi pe Dumnezeu. Conform Matei 22:35-40, noi, creștinii, trebuie să-L iubim pe Dumnezeu cu toată inima noastră și pe aproapele ca pe noi înșine. „În aceste două porunci se cuprinde toată Legea și Prorocii”.² Ce se întâmplă cu omul incapabil să-L iubească pe Dumnezeu și să se iubească pe sine însuși deoarece a fost abuzat spiritual? El nu poate împlini marea poruncă. A-L iubi pe Dumnezeu și a te iubi pe tine însuși într-un mod sănătos, natural, este practic imposibil. Din această cauză, consider abuzul spiritual drept cea mai devastatoare formă de abuz dintre toate.

Ce este abuzul spiritual?

Abuzul spiritual este abuzul spiritului unei persoane - abuzul care îi jefuiește de sentimentul de valoare și de identitate. Este orice îi refuză dreptul de a fi persoana unică pe care Dumnezeu a creat-o să fie. Abuzul spiritual se petrece ori de câte ori un om pășește între un alt om și Dumnezeu, și devine zeul persoanei respective. Când o ființă umană i se prezintă unei alte ființe umane drept atotputernică, atotștiutoare și cea mai înțeleaptă, se așează pe locul lui Dumnezeu și, inevitabil, îl va reprezenta într-un mod greșit. Poate fi nevoie de un efort considerabil pentru a neutraliza daunele.

Forme specifice de abuz spiritual sunt, de exemplu, următoarele:

- a-l sâcăi pe copil să se conformeze Scripturii și principiilor spirituale

² Matei 22:40

1 o Imperfect într-o familie perfectă

- a acționa drept conștiință a copilului, insistând să se potrivească în tiparul preconcept al părintelui, să devină ceea ce adultul dorește să devină
- abuz de orice fel înfăptuit de o figură cu autoritate ce II reprezintă pe Dumnezeu în ochii copilului - pastor, preot, lider de tineret de la biserică sau un părinte care face mare caz din a fi creștin
- abuz de orice fel ce se petrece în perimetrul bisericii

Din nefericire, foarte mult abuz este înfăptuit de părinți, instructori și membri ai bisericii. Ellen White exprima aceasta prin cuvintele: „Fiii risipitori au fost ținuti la distanță de împărăția lui Dumnezeu datorită lipsei de asemănare cu Christos a celor care pretindeau a fi creștini.”³

Un abuz spiritual major se petrece atunci când cineva folosește Scriptura sau standardele și tradițiile Bisericii pentru a obliga pe altcineva la conformism. Dacă un părinte creștin își sâcâie copilul cu Biblia, dacă îl rușinează cu Scriptura sau cu Spiritul Profetic, abuzează de copilul respectiv. Donald Sloat comentează pe această temă în *The Dangers of Growing Up in a Christian Home*. „După părerea mea, una dintre practicile cele mai dăunătoare din căminurile evanghelice este folosirea de către părinți a lui Dumnezeu și a Scripturii pentru a-i controla pe copii, pentru a evita reponsabilitatea personală și pentru a justifica obiceiuri negative în creșterea copiilor.”⁴

Intr-un articol publicat de *Evangelical Women's Caucus*, Elizabeth Bowman observă că unii creștini se folosesc de porunca a cincea pentru a justifica exercitarea unei puteri necuvenite asupra copiilor. Genul de gândire care încurajează abuzul, spune ea, poartă această emblemă: „Știu ce este bine pentru tine și am dreptul să fac

³ Ellen White, *Counsels to Parents, Teachers, and Students*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1943, p. 266.

⁴ Donald Sloat, *The Dangers of Growing Up in a Christian Home*, Thomas Nelson Inc., Nashville, 1986, p. 85.

„e vreau cu tine. Statutul meu superior îmi conferă responsabilitatea pentru viața ta și dreptul de a folosi orice mijloc este nevoie pentru a mă asigura că îmi urmezi sfatul... Adevărul, autoritatea și autonomia personală se află în mâinile mele și tu le primești doar prin mine.”⁵

Un cercetător compara atitudinea părinților creștini fiindamentalisti, a părinților evrei, a protestanților istorici și a abuzatorilor de copii dovediți cu privire la creșterea copiilor. Nu a găsit nicio diferență între atitudinea față de copii a fundamentalistilor și cea a abuzatorilor. Dar existau diferențe semnificative în atitudinea abuzatorilor și a altor grupări religioase mai puțin rigide.⁶ Fundamentalistii și abuzatorii au o imagine comună referitor la umanitate: copiii sunt răi, egoiști etc. Dacă un adult are această perspectivă și se consideră mijlocitorul înțelepciunii lui Dumnezeu - un om a cărui misiune divină este de a îndepărta răul din copil — potențialul pentru abuz este foarte mare.⁷

Joaca de-a Dumnezeu

Mulți copii/adulți din familii disfuncționale mărturisesc că au avut măcar un părinte care avea întotdeauna dreptate. El/ea nu putea greși. Copilui nu avea niciodată voie să pună ia îndoială spusele lui/ei. Acest fapt în sine este abuz spiritual.

A te comporta precum conștiința cuiva este cel mai înalt grad de abuz. Când cineva își asumă povara guvernării vieții altcuiva și se consideră responsabil pentru mântuirea persoanei respective, când încearcă să interpreteze voia lui Dumnezeu pentru o altă ființă umană, o abuzează și se bazează prea mult pe mila lui Dumnezeu. Acest rol nu este potrivit pentru un creștin, indiferent cât de neprihănit și de sfânt pretinde a fi.

⁵ Elizabeth Bowman, „When Theology Leads to Abuse”, *Update*, iarna 1988-1989, p.3.

⁶ Ibid., p. 2-3.

⁷ Ibid., p. 3.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Când încercăm să ne jucăm de-a Dumnezeu și conducem viața copiilor noștri, mai ales de la o anumită vârstă încolo, îi abuzăm din punct de vedere spiritual. Îi privăm de o autonomie rezonabilă. Nu sugerez ca părinții copiilor mici să abandoneze responsabilitatea pe care o au de a-i călăuzi cum se cuvine și de a le trasa niște limite sănătoase. A eșua în această privință ar însemna să-i abuzeze. Dar există o limită a controlului pe care un părinte îl poate exercita, mai ales dincolo de un anumit punct.

Părinții se joacă de-a Dumnezeu când controlează în mod excesiv comportamentul copiilor lor. A-i spune unui copil ce să simtă și ce să gândească, ce să creadă, ce să îmbrace, ce să devină în viață (ca vocație), cu cine ar trebui sau nu să se căsătorească este abuz spiritual. Deși un anumit grad de călăuzire ar putea fi necesar și cuvenit în copilăria timpurie și mijlocie, există o diferență foarte mare între călăuzirea cuvenită și controlul excesiv. Trebuie să existe o cedare progresivă din partea părinților. Părintele, pastorul, preotul sau prietenul care exercită prea mult control asupra unei alte persoane o abuzează.

Vindecători care rănesc

Unele victime care se adresează clerului sau consilierilor laici pentru sfat raportează că au fost abuzați de cei al căror ajutor l-au cerut. Ocazional, consilierii pastorali tratează victimele abuzului cu suspiciune și neîncredere. Unii pun la îndoială credibilitatea victimelor care raportează abuz marital. Copiii care raportează abuz sexual sunt adesea acuzați de minciună sau de fantezie.⁸ Soția unui pastor care a mers la un consilier creștin a mărturisit că era abuzată emoțional și sexual de soțul ei, dar a fost întâmpinată cu acest răspuns sceptic: „Cu siguranță, un om al lui Dumnezeu nu poate să facă asemenea lucruri!”

Virginia Mollenkott raportează atrocități și mai mari din cercuri creștine. Descrie cazuri de victime ale abuzului care

⁸ Randy Frame, „Child Abuse: The Church's Best Kept Secret?”, *Christianity Today*, 15 feb. 1985, p. 32-33.

au fost consiliate astfel încât să creadă că abuzul a fost voia lui Dumnezeu.⁹ Un consilier creștin i-a spus unei cliente să se supună abuzului soțului ei și, dacă avea să moară în urma acestuia, putea să aibă pace, știind că își dăduse viața pentru Domnul! Un orator creștin apreciat a făcut un comentariu asemănător în prezența unui auditoriu de câteva mii de persoane.

Când abuzul sexual sau fizic se petrece într-un cămin creștin, membrii familiei adesea îl ignoră, în loc să confrunte partea vinovată. Un om de afaceri de succes, încrezător în sine, a dat frâu liber lacrimilor în timp ce descria cum le auzea pe surorile lui în copilărie, în camera vecină, rugându-l pe tatăl lor să le lase în pace. Tatăl era un stâlp al Bisericii și comitea incest cu fiicele lui în mod regulat.

Femeile au fost consiliate să nu intervină în incestul la care sunt supuși copiii lor, ci să se roage pentru partenerul care abuzează și să încerce ele însele să fie mai atrăgătoare.¹⁰ Acesta este un comportament codependent clasic. Ori de câte ori cineva își asumă responsabilitatea pentru comportamentul eronat al altcuiva, el/ea se comportă într-un mod codependent. Abuzatorii trebuie să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament inadecvat. Soția nu este responsabilă pentru faptele reprobabile ale soțului ei.

Abuzatori nevindecați

Când o figură cu autoritate care îl reprezintă pe Dumnezeu (pastor, preot, lider de tineret, etc.) abuzează un copil în orice fel - fizic, sexual, emoțional - îl abuzează spiritual.¹¹ Dacă un lider de tineret manifestă un comportament sexual inadecvat, dacă un preot sau o călugăriță este dur/ă, lipsit/ă de respect sau abuzează fizic un copil, înfăptuiește un abuz spiritual împotriva lui.

⁹ Virginia Ramey Mollenkott, „Evangelicalism, Patriarchy and the Abuse of Children”, *Radix*, ian-feb 1982, p. 15-18.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Pia Mellody, „Overview of Codependency”, casetă audio produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

Recent, un bărbat care molestase copii scria următoarele într-o revistă națională: „Timp de mai bine de patruzeci de ani, am fost un prieten iubitor pentru sute de băieți. I-am dus la pescuit, i-am ajutat cu temele, le-am ascultat problemele. Părinții lor nu au bănuț niciodată că faceam și sex cu ei.”¹² Când a preluat controlul asupra copiilor cărora le era mentor, abuzându-i sexual, i-a abuzat practic și spiritual.

Dacă un copil este privat din punct de vedere fizic, neglijat emoțional sau tratat în mod necorespunzător din alte puncte de vedere de un reprezentant al lui Dumnezeu sau de părinți care fac mare caz din faptul că sunt creștini, el va experimenta aceste comportamente drept abuzive din punct de vedere spiritual.¹³ Comitetele de numiri ale bisericii care au responsabilitatea de a desemna îndatoriri de conducere în biserică trebuie să fie conștiente de lucrul acesta. Liderii ce trebuie aleși cu cea mai mare grijă sunt cei care au de-a face cu călăuzirea și grija copiilor și tinerilor!

Poate aceasta este o idee radicală, dar cred că oamenii neexperimentați și neîncercați în slujirea copiilor ar trebui supravegheați îndeaproape pentru a vedea cum se raportează practic la ei. Ii rușinează? Iși bat joc de ei? Trec cu vederea nevoile lor? Sunt blânzi, tandri și iubitori? Sunt sensibili și înțelegători? Până când se vor fi dovedit siguri și eficienți, chiar și acei lideri de tineret care au experiență și sunt vrednici de încredere ar trebui să fie răspunzători față de cineva instruit cu privire la semnele și simptomele abuzului asupra copiilor. Ar fi iresponsabil să facem mai puțin.

Lăsați copilașii să vină

Dacă nevoile fizice ale unui copil sunt ignorate în timp ce este implicat în activitățile de la biserică — dacă i se cere să stea nemișcat prea mult timp, dacă nu i se permite să meargă la baie, dacă cineva îl ține de nas și îi astupă gura ca să nu plângă și să nu-l

¹² Ross Nelson, „Why Im Every Mother's Worst Fear”, *Redbook*, aprilie 1992, p. 85.

¹³ Melody, „Overview of Codependency”.

deranjeze pe predicator, dacă este zdruncinat cu duritate pentru a-l grăbi să se așeze în bancă sau împins să îngenuncheze - lucrurile acestea pot fi experimentate drept abuz spiritual, deoarece s-au petrecut la biserică.

Adunările religioase care durează întreaga zi sunt un exemplu potrivit. În timpul unui asemenea maraton, am urmărit un grup de copii mici. După serviciul divin de dimineață și înainte de masa de părtășie, câțiva dintre ei au început să alerge și să sară gălăgioși pe holul bisericii. Se comportau în conformitate cu vârsta lor - o maladie de care copiii suferă adesea. Un diacon viteaz, obsedat de reverența din sanctuar, i-a oprit pe copii în toiul jocului și i-a dus forțat în sala de mese, să aștepte începerea mesei de părtășie. Copiii stătuseră smirnă toată dimineața, așa că odihna în liniște la masa de prânz nu era pe lista lor de priorități.

Dacă diaconul și președinta comitetului social ar fi conspirat întru plănuirea scenei următoare, nu ar fi putut să iasă mai bine. Când i-a văzut pe copii stând în sala de părtășie, președinta comitetului i-a izgonit afară: „Mergeți la joacă. Nu vrem să fiți aici acum.” Copiii au simțit că nu sunt doriți nicăieri. Am fost frapată de gândul că dacă le spunem de suficient de multe ori tinerilor noștri să dispară, este posibil ca exact asta să facă!

Un astfel de incident izolat nu determină pierderea veșnică a unui copil. Dar dacă acesta este modul standard în care o biserică se raportează la tinerii ei, pot exista consecințe. După cum scrie Wes Haystead în cartea sa *Teaching Your Child About God*, calitatea relației unui copil cu oamenii de la biserică are un impact hotărâtor asupra imaginii pe care și-o formează despre Dumnezeu și Biserică.¹⁴

Înăuntru, privind în afară

Toți copiii merită să fie iubiți și binecuvântați (sărbătoriți). Nimeni nu merită să fie abuzat și neglijat. Totuși, grupul care suferă

¹⁴ Wes Haystead, *Teaching Your Child About God*, Gospel Light Publications, Ventura, Calif., 1974, p. 84.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

un abuz spiritual mai mare decât media sunt copiii angajaților denominațiunii.

Tatăl lui Katie, care avea doisprezece ani, era profesor la școala bisericii pe care o frecventa. Când elevii se plâneau de el și îl porecleau, ea era un martor neajutorat, neștiind cum să reacționeze. Când a ajuns în clasa a opta, tatăl ei ajunsese director al școlii gimnaziale. Îi amintea constant că trebuie să fie un exemplu bun datorită poziției pe care el o ocupa. Katie se simțea responsabilă pentru cariera tatălui ei! Eforturile ei neobosite de a păstra neștirbită imaginea familiei perfecte au condus-o la bulimarexie și alcoolism.

Randy, un liceean chipeș aflat în an terminal, plângea amintindu-și de o experiență din copilărie. Tatăl lui, pastor, se oprise de mai multe ori în mijlocul predicii pentru a-l muștra de față cu întreaga adunare. L-a scos pe Randy din biserică, i-a dat o bătaie, l-a adus înapoi și și-a reluat predica. Ce umilintă! În timp ce Randy evoca această amintire dureroasă, mi-am amintit că am făcut ceva similar cu băieții noștri, deoarece credeam că asta se aștepta de la noi.

A fi pe placul oamenilor a contat mai mult pentru noi decât bunăstarea copiilor noștri. Și totuși, nu faceam decât să „respectăm regulile”. Astăzi, consider că grija noastră excesivă față de părerea altora este cât se poate de greșită. Copiii noștri au trebuit să poarte povara nesiguranței noastre. În această privință, copiii de pastor sunt prinși între ciocan și nicovală. Părinții lor se așteaptă ca ei să se poarte frumos pentru ca membrii bisericii să gândească despre ei în termeni pozitivi (despre părinți, bineînțeles). Comportamentul copiilor se reflectă asupra vocației părinților. Acest lucru este pur și simplu incorect.

Ocazional, atunci când sunt nemulțumiți de vreo faptă a părintelui, membrii bisericii transformă în țap ispășitor copiii pastorului sau ai profesorului. Părintele nu îndrăznește să-și apere copilul, ca să nu fie jignit vreun membru cu drept de vot. Au fost momente în care ar fi trebuit să-mi apăr copiii de abuz, dar nu am făcut-o, deoarece nu am vrut să fac nimic în detrimentul misiunii

noastre. Nu-mi îndeplineam datoria de părinte. Dumnezeu ar fi putut să Se îngrijească de misiunea noastră. Eu ar fi trebuit să mă îngrijesc de copiii mei.

Copiii angajaților bisericii sunt, adesea, „prada” membrilor bisericii. Cineva ne-a adus odată la cunoștință că fiul nostru fusese văzut la o masă de părtășie, servindu-se cu o a doua porție de desert! Într-o altă ocazie, un diacon a dat buzna în sala de mese pentru a raporta cu voce tare că fiul pastorului și încă vreo câțiva copii aruncau pietricele pe acoperișul bisericii. Temându-ne că am putea fi priviți cu ochi răi, l-am abuzat emoțional pe fiul meu, pentru a-i face reclamantului pe plac. Inima mea suferă pentru copiii pastorului și ai altor angajați ai bisericii care au fost victime inocente ale unor astfel de disfuncții instituționale.

Cum să-ți jignești prietenii

A-i spune unui om de orice vârstă - chiar și unui copil - ce ar trebui să simtă este un abuz emoțional. Iar dacă lucrul acesta este făcut în Numele Domnului sau pentru respectarea unor principii creștine, este și un abuz spiritual.

Sentimentele oamenilor sunt o problemă personală și, prin urmare, nu privesc pe nimeni altcineva. Într-o săptămână, în timpul postludiului, un suflet vesel l-a oprit și l-a muștrat pe bărbatul din spatele meu: „Lasă mina asta nefericită, Bill.” Bill era nefericit deoarece soția lui era bolnavă, iar el era teribil de îngrijorat de soarta ei. Nefericirea lui era cuvenită.

O cunoștință m-a certat într-un mod similar. „Nu te-am văzut zâmbind toată săptămâna, mi-a spus ea. Ar trebui să încerci să arăți mai fericită, așa cum este cutare și cutare, a adăugat. Creștinii trebuie să fie fericiți.” Remarcile ei erau corecte. Mama mea murea de cancer, iar fiul meu era programat pentru o intervenție chirurgicală dureroasă. Arătam pe dinafară așa cum mă simțeam pe dinăuntru - copleșită de teamă și durere.

O tânără mamă și-a pierdut copila într-un accident nefericit. A accepta pierderea și a suferi datorită morții celei dragi nu era ușor.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Timp de săptămâni, s-a luptat cu suferința și îndoiala. Mă întreb cum s-a simțit atunci când un membru al bisericii a luat-o la rost pentru că suferă de prea mult timp. I s-a spus că ar trebui să-si accepte pur și simplu pierderea, să-L slăvească pe Domnul și să-si continue viața. „Toate lucrurile lucrează împreună pentru binele celor care îl iubesc pe Domnul.” Iar apoi, a avut parte de insulta supremă: Dumnezeu a știut că, probabil, copila decedată avea să se confrunte cu probleme în viață, și a luat-o la odihnă pentru a-i scuti de suferință pe părinți, așa că (mama) ar trebui să fie recunoscătoare!

Abuzul prin refuzul aprobării

Am fost impresionată de cuvintele unui tânăr dependent de cocaină, care fusese crescut în biserică. Din ochi îi curgeau lacrimi în timp ce spunea că s-a simțit întotdeauna bun de nimic în copilărie, indiferent unde se afla - acasă, la școală, la biserică, la exploratori sau oriunde altundeva. A crescut într-o lume care aștepta de la el perfecțiune, iar el nu o putea atinge. Mă întreb câți copii din familii creștine simt lucrul acesta? Și mă întreb cum afectează aceasta relația lor cu Dumnezeu?

Odată, când soțul meu predă la un colegiu, a invitat acasă cațiva studenți după încheierea serviciilor de la biserică. Una dintre fete s-a oferit să mă ajute la bucătărie, așa că am rugat-o să pregătească o băutură. Era o sarcină simplă, dar era emoționată și dornică să câștige aprobare. Am luat o înghițitură și, aproape fără să mă gândesc, am spus: „Debbie, are un gust grozav.” Când m-am întors și am privit-o, avea lacrimi în ochi. „Până acum, nimeni nu mi-a mai spus că am făcut ceva bine”, a mărturisit ea.

Excluderea informală

Janice și Roy erau membri ai unei biserici mari, oameni cu o educație aleasă, cu o situație materială foarte bună. Copiii lor au beneficiat de toate avantajele posibile. Fiul lor mijlociu, care avea o statură mică în comparație cu vârsta, a suferit foarte mult abuz social la școala bisericii. La gimnaziu, a găsit acceptare într-un grup

petrecăreț. Părinții lui nu aveau nici cea mai vagă idee de consumul lui de droguri și de alcool, așa că au fost luați complet prin surprindere când a fost arestat pentru că avea asupra lui marijuana, iar arestarea lui a ajuns să fie raportată în ediția de sfârșit de săptămână a ziarului local. „Crezi că mi-a mai venit să cânt la orgă în săptămâna aceea?, plângea mama lui. Îmi venea să mă ascund sub ea!”

Părinții cu inimi zdrobite simt zvâcnirile dureroase ale respingerii din partea Bisericii atunci când copiii lor încep să aibă probleme cu drogurile. Deși este adevărat că rușinea îi izolează pe oameni, este ușor să îngreunezi povara de rușine a părinților judecându-i, privându-i de încurajare și susținere în momente de criză. Familiile care suferă sunt adesea abandonate de biserică. „Este ca și cum am fi luat, pe neașteptate, lepră, spun ei. Oamenii par să înțeleagă că un copil moare, dar când se apucă de droguri, nu știu ce să facă.” O astfel de neglijență este mai degrabă o problemă de incompetență socială decât condamnare voită, dar este totuși dureroasă.

Este uimitor cât de repede poate ajunge un sistem disfuncțional să excludă un om care îi încalcă normele. Pare să existe teama că, într-un anumit fel, persoana care s-a comportat inadecvat va păta reputația Bisericii, precum proverbialul măr putred. Poate va avea o influență negativă asupra altor tineri sau poate va face Biserica să dea rău în ochii comunității (de parcă ar da comunitatea doi bani pe asta - scuzați-mi cinismul). Noi, creștinii, suferim uneori de grandomanie, crezând că ochii tuturor sunt îndreptați asupra noastră. Probabil nu suntem deloc atât de importanți pentru majoritatea oamenilor pe cât ne credem!

Puține biserici atrag atenția publicului datorită unui singur membru tulburat. Iar dacă cineva chiar privește, mă întreb ce fel de influență ar avea asupra lui să vadă modul în care un păcătos care se luptă este judecat, condamnat și exclus informal de propria biserică în momentul său de slăbiciune maximă? Este posibil ca măsurile de pedeapsă să fie amânate până când tinerii ies din anii adolescenței

sau să fie aplicate cu cât mai multă blândețe ca metodă de disciplină pentru oamenii de orice vârstă?! Nu se aplică Regula de Aur și chestiunilor de disciplină bisericească? Ca punct de interes, autorii cărții *Toxic Faith* identifică disciplina punitivă drept una dintre cele zece caracteristici ale sistemelor religioase „toxice”.¹⁵

Dacă nuiaua despre care citim în proverbul „cruță nuiaua și vei răsfăța copilul” este într-adevăr toiagul Păstorului, atunci conceptul de disciplină se construiește cu adevărat pe călăuzire, nu pe pedeapsă punitivă. Ideea este de a conduce cu iubire copilul sau „oaia pierdută” din calea răului.

Îmi dau seama că disciplina bisericii este o chestiune complexă, mai ales când comportamentul inadecvat al unui membru este considerat o rușine publică. Dar dacă biserica este o familie, mi-ar plăcea să cred că membrii „maturi” sunt într-o poziție favorabilă flexibilității și iertării păcatelor celor mai tineri, ale membrilor mai puțin maturi, decât că tinerii sunt pregătiți să tolereze inflexibilitatea și îndreptățirea de sine a membrilor mai vârstnici. Cu alte cuvinte, dacă cineva ar trebui să se comporte ca un adult în această privință, nu ar trebui ca aceștia să fie creștinii maturi?

Rușinarea spirituală

Îmi ascund fața de rușine în timp ce scriu despre aceasta, deoarece sunt vinovată de abuz spiritual. Pregătindu-ne pentru slujirea pastorală, soțul meu și cu mine am fost învățați cum să „lucrăm” cu cei care recidivează. Abordarea standard este să-i vizităm acasă și să le spunem că ne lipsesc. Dacă răspund spunându-ne că au fost jigniți de un membru al bisericii, trebuie să le amintim că datoria lor este să privească la Domnul, nu la oameni. În loc să le cerem scuze pentru faptul că au fost abuzați o dată, noi îi abuzăm a doua oară. Aruncăm înapoi asupra lor rușinea care este pe umerii Bisericii. Știu că pastorii și evangheliștii sunt instruiți

¹⁵ Stephen Ardenburn și Jack Felton, *Toxic Faith*, Thomas Nelson, Inc., Nashville 1991, p. 176.

acum să manifeste mai multă empatie, dar încă aud ecouri ale acestei atitudini în unele locuri.

Purtarea propriei rușini

Fără îndoială, mulți au fost răniți și jigniți în perimetrul bisericii. Am beneficia foarte mult dacă ne-am recunoaște greșeala și vinovăția și ne-am asuma responsabilitatea pentru acțiunile noastre. Nu putem să-i abuzăm în continuare pe oameni fără să ne temem de urmări.

Sunt convinsă de cuvintele din Ezechiel 34: „Fiul omului, prorocește împotriva păstorilor sufletești ai lui Israel! Prorocește, și spune-le lor, păstorilor: Așa vorbește Domnul Dumnezeu: «Vai de păstoriile lui Israel, care se pasc pe ei înșiși! Nu trebuie păstoriile să pască turma? Voi mâncați grăsimea, vă îmbrăcați cu lâna, tăiați ce e gras, dar nu pașteți oile. Nu le întăriți pe cele slabe, nu o vindecați pe cea bolnavă, nu o legați pe cea rănită; n-o aduceți înapoi pe cea rătăcită, nu o căutați pe cea pierdută, ci le stăpâniți cu asuprire și cu asprime! Astfel, ele s-au risipit pentru că n-aveau păstor; au ajuns prada tuturor fiarelor câmpului și s-au risipit. Turma Mea rătăcește pe toți munții și pe toate dealurile înalte; oile Mele sunt risipite pe toată fața țării, și nimeni nu se îngrijește de ele, nici nu le caută!... De aceea, păstorilor, ascultați Cuvântul Domnului! Așa vorbește Domnul Dumnezeu: Iată, am necaz pe păstori! Și-mi voi lua înapoi oile din mâinile lor.»”¹⁶

¹⁶ Ezechiel 34: 2-7, 9-10.

Capitolul 16

Veșminte ale neprihănirii, haine ale rușinii

Deși rușinea a existat pe pământul acesta de foarte mult timp, nu a fost analizată în profunzime până în ultima decadă. Prima referință scripturistică pentru rușine se găsește în Gen. 2:25. Adam și Eva, se spune, nu se rușinau. Creați de Dumnezeu, erau puri și nobili, fericiți și sfinți. Radiau de sănătate, erau oameni perfecți din punct de vedere fizic. Ni-i imaginăm îmbrăcați în haine de lumină, vizibile pentru celălalt și pentru Dumnezeu - transparente, autentice, fără rușine. Nu aveau nimic de ascuns, niciun defect de apărat, niciun secret de protejat, nicio nevoie de a fi artificiali.

Lumina și slava care îi înconjurau erau ceea ce aș numi o aură a deschiderii (cunoștință de sine) și a încrederii (iubire de sine). Nimic nu flatează - nu prezintă pe cineva într-o lumină mai favorabilă - decât un sentiment solid, dar umil, de respect de sine, de cunoaștere a propriei valori, de onorare a existenței de copil al lui Dumnezeu. Îmi place să cred că în aceasta constau lumina și slava care îi învăluiau pe Adam și pe Eva.

Dumnezeu i-a creat pe bărbat și pe femeie și le-a dăruit un cămin minunat în Eden. El a fost deschis cu ei referitor la vulnerabilitatea lor și i-a sfătuit să evite pomul cunoștinței binelui și răului pentru propria lor siguranță. Le-a adus la cunoștință că exista un oarece lucru legat de pomul acesta la care ar face bine să nu se

expună. Erau meniți să fie oameni, nu divinități. Cunoștința răului era mai bine să-I fie lăsată lui Dumnezeu.

Rușine sănătoasă versus rușine toxică

Experții definesc rușinea sănătoasă drept conștiința condiției noastre umane, o recunoaștere a limitărilor noastre. „Dacă este ca un om să fie cu adevărat uman, este imperios să aibă sentimentul rușinii, spune John Bradshaw. Rușinea ne face conștienți de limitele noastre. Rușinea ne ajută să rămânem în perimetrul umanității noastre, făcându-ne cunoscut faptul ca putem face greșeli și că vom greși, că avem nevoie de ajutor. Rușinea noastră ne spune că nu suntem Dumnezeu.”¹

Rușinea ca emoție umană sănătoasă ne dă permisiunea de a fi supuși greșelii. Ne aduce la cunoștință că nu suntem atotputernici. Rușinea sănătoasă este temelia psihologică a umilinței și, de fapt, sursa unei spiritualități autentice.² Dacă Adam și Eva și-ar fi acceptat umanitatea și ar fi experimentat propria rușine într-un mod sănătos (ca umilință, dispoziție de a se lăsa învățați), cât de diferită ar fi fost viața lor!

„In ziua când veți mânca din el..., veți fi ca Dumnezeu”, le-a spus Satana.³ Nu a recunoscut faptul că păcatul său îl alungase din cer, nici ei nu și-au dat seama că păcatul lor avea să-i despartă de Dumnezeu. Un reputat autor care a scris despre rușine afirmă că ruperea unei legături interpersonale dintre două persoane este modul în care se prezintă rușinea.⁴ Păcatul lui Adam și al Evei i-a despărțit de Dumnezeu. A rupt puntea interpersonală dintre ei și cer.

Aerul din grădină fusese potrivit și temperat până la căderea primului cuplu. Odată cu păcatul lor a apărut și răcirea atmosferei.

¹ John Bradshaw, *Healing the Shame That Binds You*, Health Communications, Deerfield Beach, Fla., 1988, vii.

² Ibid., p. 7-9.

³ Geneza 3:5.

⁴ Gershen Kaufman, *Shame: The Power of Caring*, Schenkman Books, Cambridge, Mass., 1980, p. 15.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Respectul de sine și liniștea de care se bucuraseră au dispărut, iar locul lor a fost luat de rușine - o goliciune a sufletului. Erau expuși.³ Din momentul acela, au experimentat rușinea ca pe o emoție toxică.

A aspira la asemănarea cu divinitatea - a te cufunda în cunoașterea binelui și răului - înseamnă a plonja în rușine toxică. Cred că unul dintre aspectele cunoașterii răului de care Dumnezeu a încercat să-i ferească pe copiii Lui este experiența rușinii toxice.

Adam și Eva nu aveau să mai experimenteze rușinea ca pe un sentiment trecător, ci ca pe o stare de fapt. „Ca stare de fapt, spune Bradshaw, rușinea acaparează întreaga identitate a omului. A avea rușinea drept identitate înseamnă a crede că ființa ta este greșită... Odată ce rușinea este transformată în identitate, devine toxică și dezumanizează.”⁶ Următorul tabel evidențiază diferența dintre rușinea toxică și cea sănătoasă.

Rușine sănătoasă	Rușine toxică
O emoție trecătoare	O stare de fapt
Cum mă simt	Cine sunt
înțelegerea faptului că sunt om, am limite	Credința că sunt greșit, defect
Conștienta faptului că nu sunt atotputernic	Sentimentul că sunt subuman
Acceptarea faptului că pot greși	Crearea unui sine fals
Recunoașterea faptului că am nevoie de ajutor	Convingerea că nu merit ajutor
Credința că nu sunt singur	Sentimentul că sunt pe cont propriu
Umilință, dispoziție de a învăța	Grandomanie sau lingușeală

Figura 6- Rușine sănătoasă versus rușine toxică

⁵ Vezi Ellen White, *Patriarchs and Prophets*, Pacific Press, Mountain View, Calif. 1958, p. 57.

⁶ Bradshaw, **p.** vii.

Ascunderea rușinii noastre

Bradshaw sugerează faptul că „rușinea toxică este insuportabilă și necesită întotdeauna o mască, un sine fals”⁷. Odată ce au păcătuit, lui Adam și Evei li s-au deschis ochii și au cunoscut faptul că erau goi. Au cusut frunze de smochin să se acopere. Prin faptul că ne ascundem pe noi înșine, refuzăm să ne recunoaștem umanitatea, încercăm să fim ceea ce nu suntem și negăm șinele nostru autentic. Rușinea internalizată este esența codependenței.⁸

Întreaga rasă umană pare a fi scăldată în rușine toxică, epuizantă — o boală a sufletului care își lasă victimele moarte din punct de vedere emoțional și spiritual. În studiul său de căpătâi Shame: The Power of Caring, Gershen Kaufman raportează faptul că rușinea se află la originea unor stări interioare complexe și tulburătoare cum ar fi depresia, înstrăinarea, neîncrederea în sine, singurătatea și izolarea, tulburări paranoide și schizoide, tulburări compulsive, scindări ale sinelui, perfecționism, un sentiment profund de inferioritate, sentimentul de inadecvare sau eșec, așa-numitele tulburări borderline și tulburările narcisiste.⁹

Izvoare ale rușinii

Copiii se nasc fără rușine. Stă în puterea noastră să-i susținem sau să-i rușinăm, să le sărbătorim existența ori să-i distrugem. De unde provine rușinea toxică? De la oameni. Rușinea toxică este indusă de principalele persoane care au grijă de copil sau care se află în entouragele sale: părinți, bunici, frați, unchi, mătuși, veri, profesori, colegi de clasă, predicatori, membri ai bisericii. Instituțiile, sistemele de credință și societatea în general pot și ele insufla rușine.

Rușinea este indusă prin trei modalități: (1) prin abuz sau abandon direct; (2) ca moștenire de la părinți sau de la alți strămoși, transmisă din generație în generație; și, odată ce a fost programată în individ, este (3) generată și întreținută din interior. Odată ce la

⁷ Ibid.

⁸ Ibid., p. 14.

⁹ Kaufman, p. 103-106.

temelia unui copil este așezată rușinea, aceasta va genera spontan mai multă rușine. Rușinea lui se auto-perpetuează.

Rușine indusă din exterior. Rușinea își are originile în primul rând în cadrul relațiilor importante, inclusiv relațiile cu figurile de autoritate, persoanele care poartă de grijă copilului și orice persoană față de care copilul este vulnerabil. Chiar și cel mic copil care este izgonit de un părinte „prea ocupat” pentru a-i împlini nevoile se simte rănit și dezamăgit - rușinat. Când dă fuga acasă pentru a-i arăta lui tati ceva ce a făcut la școală și este alungat deoarece tatăl se gândește la ceva, el se ofilește puțin. Părintele i-a demonstrat că nevoile lui sunt neimportante, iar el se simte mic și rușinat. O părticică din respectul lui de sine se fărâmă.

Măsura în care un copil este rușinat într-o anumită situație depinde de cine este persoana care îl rușinează și de cât de importantă este aceasta pentru el. Dacă bunicul este important pentru el, copilul va fi foarte rănit dacă bunicul îl rușinează. Amploarea rușinii este stabilită și de aspectul sinelui care suportă rușinea, precum și de faptul că rușinarea s-a petrecut în public sau în privat.¹⁰ Sentimentul este cu atât mai apăsător când rușinarea se petrece de față cu alte persoane.

Rușinea, moștenită **transgenerațional**. Rușinea familiei este transmisă din generație în generație. Un părinte poate simți rușine datorită înfățișării, realizărilor sau faptelor sale. Poate tata își dorește să fie mai înalt sau poate își compară realizările mediocre cu realizările unor oameni cu o educație și o avere mai impozante decât ale lui. Mama poate simți rușine pentru faptul că nu a absolvit colegiul. Ambii speră că lumea va uita de faptul că fiul lor cel mai mare s-a născut „prematur”. Rușinea este transmisă generației următoare, chiar dacă motivul care a generat-o este uitat.

Ellen a crescut în dezolanta perioadă a crizei economice. Tatăl ei a părăsit familia pe când era mică. Mama și frații ei au reușit să aibă grijă de casă și să țină familia împreună, dar trăiau la limita subzistenței. Ellen s-a străduit să compenseze rușinea pe care

¹⁰ Ibid., p. 10-11.

o simțea datorită hainelor ei zdrențuite și a pantofilor scâlțiați. A mers la colegiu, s-a căsătorit cu un tânăr întreprinzător, s-a alăturat unei biserici conservatoare și, astfel, s-a îndepărtat de începuturile ei umile pentru ca nimeni să nu-i ghicească trecutul. A devenit o doamnă grațioasă, un creștin meticulos și o mamă perfectă.

Prietenii și familia vedeau doar imaginea pe care ea o crease: o femeie cu un zâmbet atrăgător, foarte disciplinată, foarte precaută, care nu făcea niciodată vreo greșeală și care nu se înșela niciodată. Copiii ei o priveau drept o colecție de principii rigide — un snop de credințe - nu ca pe un om. De aniversări, primeau de la ea cărți religioase. Pe când se aflau la o școală cu internat, le scria scrisori înțesate cu texte biblice și cu omilii învăluite într-o mantie fină, care nu făcea decât să-i înfurie, nicidecum să-i determine să o privească cu drag.

Copiii lui Ellen nu aveau nici cea mai vagă idee cine era mama lor. Dar, într-un moment de sinceritate, i-au spus cât se simțeau de singuri și de rădăcinați. I-au spus cât era de rece. Când au încurajat-o să apeleze la ajutor specializat, și-a dat seama că datorită rușinii pe care o simțise, se ascunsese în spatele unui sine fals. Treptat, și-a găsit identitatea și a ajuns să se prețuiască. Cu mare bucurie, a început să dăruiască în mod autentic celor iubiți ai ei pentru prima dată în viața lor.

Rușinea generată din interior. Specialiștii sunt de acord că rușinea naște rușine. Omul care are rușinea drept temelie învață să-și genereze propria rușine fără să aibă nevoie de mari încurajări din exterior — asemănător combustiei spontane. Cu sau fără provocare, rușinea se aprinde și arde fără posibilitatea de a fi ținută sub control. John Bradshaw exprimă aceasta prin cuvintele: „Odată internalizată, rușinea toxică îndeplinește o funcție autonomă, ceea ce înseamnă că poate fi declanșată în interior fără niciun stimul auxiliar.”¹¹

Odată ce atinge acest punct, rușinea este mai mult decât un simplu sentiment sau emoție. Devine identitatea persoanei. Un

¹¹ Bradshaw, p. 23.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

bărbat nu se mânie doar uneori; el este un om mânios. O femeie nu se simte rănită și respinsă; ea este o martiră. El nu are doar un puseu ocazional de neîncredere în sine; el este un om nesigur. Ea nu spune minciuni; ea este o mincinoasă. El nu face lucruri rele; el este rău.

Sclavia rușinii uriașe

Cinci componente ale sinelui sunt legate intrinsec de ființa umană, astfel încât rușinarea necuvenită în oricare dintre acestea amenință însăși existența. Aceste componente sunt sexul, natura, emoțiile, nevoile vitale și imboldurile. Când un om este rușinat în vreun aspect atât de important al sinelui, este rușinat pentru cine este, iar caracteristica jignitoare este legată pecetluită în rușine. Omul supraviețuiește alienându-și caracteristica rușinoasă, pierzând astfel o parte integrală din șinele său.

Sclavia rușinii legate de sex. Dacă un copil este rușinat pentru că este băiat sau fetiță, identitatea îi este subminată într-un mod vital. De exemplu, în multe familii, fiicele sunt private de privilegiile acordate băieților: „Nu poți face asta pentru că tu esti fată.”

Dacă acest gen de reguli de familie se bazează pe o pervertire a textului din Efeseni 5:22-25, dacă dominația și controlul la care este supusă o fată sunt justificate cu Scriptura, rușinea care se naște este extrem de toxică, deoarece afectează relația femeii cu Dumnezeu. Mesajul este: „Te voi abuza, iar Biblia spune că este în regulă.” Dacă abuzatorul acționează în Numele Domnului, femeia se va simți trădată de Dumnezeu. Acesta este un abuz spiritual.

Rușinea legată de sex se petrece și atunci când unul sau altul dintre părinți își respinge propriul gen din motive ce țin de o stimă de sine scăzută. Dacă mama nu se place sau detestă faptul că este femeie, fiica se va identifica cu ea și îi va prelua rușinea. Dacă oricare dintre părinți este abuziv față de celălalt, atunci unul sau mai mulți dintre copii vor prelua rușinea victimei. Copiii reacționează față de sentimentele părinților și pun în scenă problemele lor, indiferent dacă sunt exprimate deschis sau nu. Abuzul sexual de

orice fel față de un copil, indiferent de gen, îl așază pe acesta într-o sclavie a rușinii sexuale.

Înrobirea naturii personale prin rușine. Natura unui copil include dispoziția sa, personalitatea și temperamentul său. Dacă este rușinat pentru că este introvertit sau extravertit, pentru că este pasiv și nu agresiv, pentru că este flegmatic și nu sangvin, este rușinat pentru ceea ce este. Respectiv, pentru natura sa. Părintele care este el însuși dureros de introvertit poate respinge orientarea spre interior a copilului și poate încerca să-l schimbe — „pentru binele lui”, fără îndoială.

Robert considera că fiica lui preșcolară este prea autoritară în detrimentul ei. În loc să o călăuzească spre un comportament funcțional, a rușinat-o spunându-i că este insuportabilă. Lewis considera că fiul său adolescent este prea pasiv. A insistat ca băiatul să ia lecții de arte marțiale, deși copilul nu avea nicio urmă de interes pentru așa ceva. Ambii părinți aveau intenții bune, dar copiii au suferit o rușine profundă.

Înrobirea sentimentelor prin rușine. În primii ani de viață, un copil are nevoie de părinți care să-și reflecte — să descrie sau să numească - sentimentele. Astfel, copilul învață să le identifice, să le eticheteze, să le accepte și să le exprime. Copiii trebuie învățați să-și recunoască și să-și respecte sentimentele. Trebuie învățați cum să le descrie și cum să se elibereze de ele. În lipsa acestei cunoașteri, vor fi incapabili să traseze granițe la vârsta adultă.

Unele familii le pretind copiilor lor să fie fericiți tot timpul. Veselia este singura atitudine acceptabilă; nu este în regulă să exprimi tristețe, dezamăgire, teamă sau mânie. Când copiilor li se neagă dreptul de a exprima sentimente specifice, acele sentimente devin legate de rușine. Din momentul acela, ori de câte ori copilul experimentează o emoție inacceptabilă, se simte defect sau rău.

Anumite familii le permit copiilor să fie serioși, dar nu le permit să fie fericiți, gălăgioși, plini de viață etc. Adesea, copiilor li se refuză dreptul de a exprima tristețe sau suferință. Lucy și fratele ei erau avertizați de obicei înainte de a fi pedepsiți că, dacă plâng,

1 o Imperfect într-o familie perfectă

vor fi bătuți din nou. „Termină cu plânsul sau îți voi da eu motive să plângi” este o amenințare familiară pentru mulți copii din familii disfuncționale.

Există tendințe spre anumite sentimente unice fiecărui sex. Este acceptabil ca în această cultură băieții să exprime mânie, dar sunt considerați slabi dacă exprimă durere sau teamă. O femeie este acceptabil să manifeste tristețe sau teamă, dar nu mânie. O femeie care exprimă mânie sau se comportă într-o manieră sigură de sine este considerată agresivă și masculină, și astfel simte rușine.

Când un om este privat de dreptul de a simți, i se refuză șansa la vindecare, pentru că, prin exprimarea suferinței noastre, găsim eliberare. Alice Miller evidențiază faptul că „nu atât traumele pe care le suferim în copilărie ne îmbolnăvesc emoțional, cât incapacitatea de a le exprima”¹². A-i refuza copilului dreptul de a-și exprima sentimentele înseamnă a-i lega sentimentele de rușine și a-l handicapa într-un mod teribil.

Legarea nevoilor de rușine. Când un copil are nevoi care nu primesc atenția cuvenită, el simte rușine. Părinții nu sunt obligați să îndeplinească fiecare dorință a copilului lor, dar copiii au nevoie să fie acceptați, nu acuzați sau blestemați pentru că au nevoi și dorințe. Copiii au nevoie de apropiere, de căldură, de atingere, de îmbrățișare, grijă, încurajare, călăuzire și direcție. Dacă un părinte îi spune copilului, verbal sau nonverbal, să-l lase în pace, să dispară din calea lui, să nu-l mai deranjeze, să nu mai pună atât de multe întrebări etc., înseși nevoile copilului devin înveșmântate în rușine.

Când copiii sunt rușinați pentru că au nevoi, aceasta se petrece de obicei deoarece nevoile lor se lovesc de nevoile părinților. Tati nu vrea să-i ajute pe copii la teme, deoarece are nevoie să se relaxeze și să urmărească meciul de fotbal de la televizor. Mami și tati nu pot veni la sceneta de teatru de la școală deoarece preferă să consume alcool, să ia droguri, să muncească sau orice altceva.

¹² Alice Miller, *Thou Shalt Not Be Aware*, Farrar, Straus and Giroux, New York 1984, p. 301.

Legarea impulsurilor sănătoase de rușine. Impulsurile sănătoase sunt acele apetituri și nevoi care au o bază fiziologică sau biologică. S-a sugerat faptul că impulsul asociat cel mai adesea cu rușinea este cel sexual. Comportamentele care îi fac pe părinți să se simtă inconfortabil sunt explorarea organelor genitale, activitatea sexuală a adolescenților, masturbarea, joaca copiilor cu tentă sexuală și orice aspect legat de identitatea sexuală sau de preferințele sexuale.¹³ Părinții, profesorii, pedagogii și alte persoane care joacă un rol important în viața copilului sunt capabili să răspundă la oricare dintre aceste activități într-un mod care să genereze rușine. De exemplu, asocierea masturbării cu păcătoșenia poate genera un cerc vicios de vinovăție, compulsiiune, tentative de control, pierderea controlului, rușine copleșitoare, mai multă compulsiiune etc. Numim aceasta dependență de sex.

Când oamenii își rușinează copiii pentru comportamentul lor sexual novice, rezultatul poate fi legarea sexualității de rușine. Mama lui Lindy era hotărâtă să controleze comportamentul sexual al fiicei ei. Și-a făcut un obicei din a se ascunde după ușa dormitorului fetei pentru a o prinde masturbându-se. În felul acesta, viola granițele lui Lindy și i-a creat acesteia o legătură între sexualitate și rușine. „În măsura în care sexualitatea devine asociată cu rușinea și, prin urmare, este legată și controlată de aceasta, scrie Dr. Kaufman, individul în cauză se confruntă cu o dilemă intolerabilă: cum să se împace cu o latură vitală a sa care este privită drept inerent rea.”¹⁴

Mini-rușinea

O rușinare similară se petrece și pentru probleme mai puțin vitale, dar impactul asupra copilului poate fi profund. Copiii sunt rușinați pentru caracteristicile lor fizice: prea înalt, prea scund, prea gras, prea uscățiv; picioare prea mari, păr vâlvoi, sâni prea mici, șolduri prea late etc. Renee era o mică stângace pe care bunicul ei a hotărât să o convertească la folosirea mâinii drepte înainte de

¹³ Kaufman, p. 48-49.

¹⁴ Ibid., p. 49.

începerea școlii. A mituit-o cu tot ce s-a putut, de la bomboane până la flatare: „Mănâncă [sau scrie] cu mânuța cea frumoasă", o amăgea el adesea. Părinții lui Kevin au recurs la o abordare mult mai puțin pozitivă; i-au legat mâna stângă de scaun.

Colegii lui John îi purtau pică pentru faptul că era prea istet, în timp ce profesorii îl muștrau că nu dădea tot ce avea mai bun. Părinții lui Lindsay o împingeau să-și dezvolte talentul muzical, în timp ce colegii o considerau avidă după atenție. Copiii sunt rușinați pentru că sunt urâți, frumoși, săraci sau bogați. Astfel, dezvoltă o dublă legătură cu rușinea - o situație deloc plăcută.

Deanna a crescut într-o mică școală a bisericii în care învățau prea puțini copii de vârsta ei. Din clasa întâi până într-a opta, colegii ei au tratat-o cu dispreț. De ce? Pentru că era prea drăguță, iar părinții ei erau prea bogați. Era inconștientă de frumusețea ei și cât se poate de modestă în orice privință, dar ceilalți copii o invidiau. Era confuză, singură, rănită de respingerea lor. Dar nu putea face nimic. Nu putea schimba cine era. Abuzul social din partea colegilor lui Deanna a născut în ea o rușine epuizantă.

Când un copil este copleșit de rușine, o asimilează și dezvoltă un sâmbure de rușine din care continuă să-și genereze propria rușine, cu sau fără ajutor din afară. Respinge calitățile indezirabile și le separă de sine - își respinge sexul, emoțiile, nevoile, sexualitatea etc. Este ca și cum și-ar înveli un membru în rușine și l-ar reteza. Făcând acest lucru, își demontează șinele și așează în locul său un sine fals care, speră el, va fi mai ușor de acceptat.

Cuvinte și fapte care generează rușine

Nu este greu să-i induci rușine unui copil. Modul cel mai eficient de a face acest lucru este ca un adult să-și transfere propria povară de rușine unui copil prin osmoză. Când capul părintelui este plecat datorită rușinii, capul copilului se va apleca și el.

O altă modalitate prin care poate fi rușinat un copil este de a-i transmite direct mesaje de rușine, fie verbal, fie nonverbal. Asemenea mesaje pot lua forma unor priviri de dezgust,

dezaprobare sau dispreț. A refuza să recunoști copilul sau să fii prezent în viața lui înseamnă a-l rușina. Privirea lungă, oftatul nerăbdător și ridiculizarea copiilor reprezintă comportamente care rușinează; la fel sunt discreditarea și desconsiderarea. A-l compara pe un copil cu prietenii sau frații săi este rușinare prin implicație. A manifesta dispreț pentru înfățișarea unui copil sau pentru acțiunile sale, precum și critica exagerată, reprezintă rușinare.

Mesajele verbale de rușinare sună cam așa: „Ar fi trebuit să stii să te porți altfel. Rușine să-ți fie!” „Nu te-a învățat nimeni bunele maniere?” „De ce nu poți fi și tu ca și Charlie? Idiotule!” „Ai făcut un lucru absolut prostesc.” „Când eu eram copil...” „Nu ești în stare să faci nimic ca lumea?” „Ești nebun? Ce este în neregulă cu tine?” „Ai făcut-o de râs pe maică-ta. Ar trebui să-ți fie rușine!”

Așteptările mari vizavi de performanța copilului îl pot pregăti pentru o rușine istovitoare. Ori de câte ori asemenea așteptări sunt așezate pe umerii unei persoane, spune Kaufman, „poate fi indusă o stângăcie înrobitoare”. Devine pe dată conștient de posibilitatea reală a eșecului.¹⁵

Refuzul de a-i acorda copilului intimitate și, astfel, de a-i respecta drepturile reprezintă rușinare, la fel stând lucrurile cu desconsiderarea lui (ignorarea sentimentelor și nevoilor sale), poreclirea, mustrarea lui în public atunci când greșește, refacerea muncii sale, corectarea greșelilor sale gramaticale etc. Oferirea nesolicitată de sfat și sugestii poate fi rușinare deoarece acela care sfătuiește presupune că receptorul este inapt sau ignorant.

Cum să călăuzim fără să rușinăm

Este posibil să-i călăuzim pe copii fără a le induce rușine? Eu cred că da, cel puțin parțial. Pentru a face lucrul acesta, părinții au nevoie (1) să își accepte propriile imperfecțiuni și să le permită copiilor să fie imperfecti și (2) să îi liniștească pe copiii lor, transmițându-le mesaje de încurajare atunci când fac greșeli. (3) Trebuie să corecteze și să instruiască într-un mod în care copilul să

¹⁵ Ibid., p. 27.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

nu fie jignit. (4) Odată ce au oferit călăuzire, nu trebuie să se repete mai mult de o dată sau de două ori. După aceea, atâta timp cât viața copilului nu este amenințată de ceea ce face, trebuie să fie lăsat să învețe din propriile greșeli. (5) Când este jenat de comportamentul său, nu are nevoie să audă „ți-am spus eu”. Trebuie, în schimb, să fie liniștit.

Este vinovăție sau rușine?

Care este diferența dintre vinovăție și rușinea toxică? Vinovăția este legată de un comportament specific, o violare a sistemului propriu de valori sau a granițelor unei alte persoane. Vinovăția este legată de fapte nepotrivite. Când mă simt vinovat, îmi regret comportamentul, dar îmi păstrez respectul de sine. Știu că am făcut ceva greșit sau rău, dar nu mă identific cu fapta și nu mă consider pe mine însămi greșită sau rea. A repara greșeala înseamnă a repara fisura și a-mi reafirma principiile. În tot acest proces, continui să-mi păstrez respectul de sine.

A trăi cu rușinea

Individul care are drept identitate rușinea, care s-a simțit obligat să-și renege părți vitale ale ființei sale, nu este un companion prea vesel. Se pare că există doar două moduri prin care poate supraviețui: fie să-și depășească rușinea, fie să o blocheze. Depășirea rușinii îmbracă forma dependențelor care presupun pierderea controlului: alcoolism, dependență de muncă, dependență de sex, de mânie, de droguri. Blocarea rușinii implică acțiuni care presupun păstrarea cu orice preț a controlului: anorexia, perfecționismul, dependența de curățenie, rigiditatea, dependența de religie, critica exagerată, încercarea cu orice preț de a păstra aparențele, oferirea compulsivă de susținere și controlarea altor oameni.

Pe de o parte, individul aleargă frenetic pentru a scăpa de durerea și rușinea sa; pe de altă parte, stă rigid și imobil, evitând rușinea prin ascetism. Lucrul ciudat cu aceste două mecanisme defensive este acela că, din când în când, fiecare dintre cei doi își

vără mâna în cutia magică a celuilalt. O persoană al cărei comportament scapă de sub control face uneori efortul de a se „stăpâni” sau de a „redobândi controlul”. Practică un soi de abstenență scrâșnind din dinți. Dar ajunge de fiecare dată să cadă din căruță și să piardă din nou controlul.

Pe de altă parte, individul rigid, controlat, alunecă ocazional în comportamente lipsite de control după perioade de deprivare extremă. Poate abuza de alimente sau de alcool, sau poate manifesta un comportament sexual foarte libertin. Totuși, se convinge că este în regulă, deoarece este capabil să-și redobândească controlul asupra vieții, de obicei prin urmarea unui cerc de auto-pedepsire (purgatoriul creștinului). Apoi, își reia auto-disciplina și își impune iarăși aceleași restricții, nefăcând nimic păcătos sau vrednic de rușine. Și tocmai pe când începe să simtă că a scăpat de vinovăție, o dă din nou în bară.

Poate singurii oameni capabili să practice moderația sunt cei care au o rușine sănătoasă și o vinovăție funcțională (după cum sunt ele descrise mai sus). Creștinii care se luptă cu dependența trebuie să confrunte problemele reale - codependența și rușinea toxică.

Rușinarea în sistemele religioase

Rușinarea unei alte ființe omenești este în general un act de auto-îndreptățire sau o încercare de control. Din nefericire, în cadrul religiei se petrece foarte multă rușinare. Există unii oameni pentru care rușinarea altora este un mod de viață - o modalitate de a-și pune în scenă sentimentele proprii de furie, durere și lipsă de valoare care alcătuiesc propriul lor filon de rușine.

Deoarece am petrecut mult timp în biserică și la întruniri organizate de biserică, am tendința de a observa foarte multă rușinare în aceste locuri, mai ales la adresa copiilor și a tinerilor. Aș putea scrie o carte numai despre asta. Unul dintre exemplele cele mai elocvente la care am fost martoră s-a petrecut în timpul unei întâlniri de rugăciune.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Un băiețel de clasa a patra, fără tată, a fost invitat de pastor să conducă serviciul de închinare de miercuri seara prin cântare. Dându-i această însărcinare, pastorul spera să clădească încrederea în sine a copilului. În seara stabilită, copilul a venit mai devreme, s-a îmbrăcat în costum cu cravată, gata pentru debut. A urcat pe platformă și a aranjat două cutii de fluturași care rămăseseră de la Ziua Secerișului, pe care să se urce pentru a ajunge la amvon. Apoi s-a urcat pe cutii și a stat acolo, în liniște, alegând imnuri pentru serviciul divin.

Intră fratele X. Presupune că de fapt copilul se joacă și îi spune cu voce tare să coboare de la amvon. Micuțul se supune. Rușinat, a coborât pe culoar, a ieșit prin ușa din spate a bisericii și nu s-a mai întors niciodată, literalmente.

Copilul a fost extrem de rușinat. Singura modalitate prin care această rușine nemeritată ar fi putut fi îndepărtată ar fi fost ca „bunul frate” să-și recunoască greșeala și să își ceară scuze băiatului, ceea ce nu a făcut.

O femeie adventistă i-a abordat pe doi membri ai bisericii, foști alcoolici în curs de reabilitare, care întârziu pe holul bisericii după Școala de Sabat: „Am nevoie de un sfat, le-a spus ea. Am o nepoată care are o problemă cu drogurile și nu știu cum să o ajut. Nu am avut niciodată un obicei de care să nu pot să mă las, așa că pur și simplu nu înțeleg ce aș putea face pentru ea.” Fără îndoială, această femeie avea cele mai bune intenții și nu-și dădea seama de jignirea pe care o adusese prin remarcă făcută. Dar, în mod subtil, fusese o afirmație de îndreptățire de sine care a generat multă rușine.

Doi bărbați în biserică

Christos a spus o parabolă despre un fariseu și un vameș. Ambii au mers la Templu să se închine. Unul avea o rușine sănătoasă și o vinovăție funcțională; celălalt avea o rușine toxică. Care anume? Fariseul înfaptuia un act meritoriu care să-l recomande înaintea lui Dumnezeu. Încerca să-și păstreze imaginea. Dorea să transmită impresia de pietate. Le prezenta altora un sine fals. Se

judeca pe sine însuși raportat la alți oameni și îi judeca pe aceștia după sine însuși.¹⁶ În rușinea sa, a manifestat spiritul lui Satana, pârașul fraților. Acesta este modul în care rușinea toxică se manifestă în cadrul bisericii.

Vameșul era conștient de păcătoșenia sa. Pentru el, se pare că șinele nu era nimic altceva decât rușine.¹⁷ Totuși, rușinea sa era una sănătoasă. Își recunoștea limitele; știa că nu se poate descurca de unul singur. Nu se compara cu alții. Era copleșit de vinovăție, dar știa ce poate face în această privință. Dorea iertarea și pacea, și a cerut pur și simplu harul lui Dumnezeu.¹⁸ Nu a încercat să-l câștige.

Fariseul nu își recunoștea păcătoșenia; era puternic înrobite de rușine. „Sufletul lui era captiv într-o armură a îndreptățirii de sine pe care săgețile lui Dumnezeu... nu au reușit să o penetreze.”¹⁹ Dacă aceasta nu este înrobire datorită rușinii, nu știu ce altceva ar putea fi! Nu-și putea simți rănila deoarece își retezase sentimentele. Pentru a dori vindecare, trebuie să ne simțim propriile răni.

Fariseul a mers acasă fără să fi primit binecuvântarea divină. Dar vameșul a primit ceea ce avea nevoie. „Eu vă spun, a zis Christos, că mai degrabă omul acesta s-a pogorât acasă socotit neprihănit decât celălalt.”²⁰

¹⁶ Vezi Ellen White, *Christ's Object Lessons*, Review and Herald, Washington, D.C., 1941, p. 150-151.

¹⁷ Vezi *ibid.*, p. 151.

¹⁸ Vezi *ibid.*, p. 152.

¹⁹ *Ibid.*, p. 158.

²⁰ Luca 18:14.

Cine deține controlul - tu sau sentimentele tale?

Timp de treizeci și cinci de ani, când cineva mă întreba ce simt referitor la un anumit lucru, îi spuneam ce gândesc. Îmi imaginam că mi se cere un punct de vedere. Așa că spuneam „simt că...” și începeam să-mi expun convingerile. Nu cunoșteam diferența dintre un gând și un sentiment. Cea mai bună performanță pe care o puteam obține când eram întrebată cum mă simt era să spun ceva de genul: „Mă simt obosită și am o durere de cap.” Atât reușeam să mă apropiu de descrierea sentimentelor mele. Le puteam spune oamenilor ce gândeam; puteam descrie senzații fizice; și puteam „pune în scenă” sau exprima sentimente prin comportament pasiv-agresiv. Dar nu îmi puteam experimenta emoțiile, nici nu le puteam exprima verbal.

Cunoșteam însemnătatea intelectuală a cuvântului sentimente, dar nu aveam nici cea mai vagă idee cum este să simți un sentiment. Nu cunoșteam însemnătatea senzorială a cuvântului. Rușinea se strânsese în jurul sentimentelor mele și le încapsulase. Mă ținuse la distanță de șinele meu emoțional. Totuși, în mod ironic, sentimentele mele înstrăinate mă controlau. Oamenii pun în scenă acele lucruri despre care nu vorbesc. După cum spune proverbul: noi nu ne enervăm, noi ne răzbunăm. Ceea ce nu discutăm cu prietenii sau familia noastră, descărcăm pe ei (sau pe noi înșine)!

Ce simți referitor la sentimentele tale?

Mulți oameni cresc gândind că, deoarece sentimentele sunt oarecum nestatornice, nu pot fi demne de nicio încredere. Deși este adevărat că emoțiile sunt schimbătoare și nu ar trebui să fie singura resursă pe baza căreia să ne definim realitatea, ele sunt totuși o sursă viabilă și valoroasă de informații. Sentimentele, în sine și prin efectul lor, nu sunt greșite, dar pot fi folosite într-un mod necuvenit. Este important să distingem între emoțiile noastre și vina de a le folosi într-un mod greșit.¹

Ce simți tu referitor la sentimentele tale? Care sunt ideile tale preconcepute referitor la emoții? Te temi de ele? Le consideri rele, greșite, periculoase? Crezi că este o dovadă de păcătoșenie, nesăbuiță ori slăbiciune să îți manifesti sentimentele?

Le-am luat interviu mai multor tineri adulți pentru a vedea ce simt referitor la sentimentele lor. „Nu credeam că sentimentele sunt necesare, corecte sau greșite, a spus unul dintre ei. Credeam doar că sunt lipsite de importanță. Am fost învățat să le ignor.”

Un student care tocmai terminase facultatea mi-a spus că a crescut cu o atitudine care spunea că manifestarea sentimentelor este un semn de slăbiciune. „Am crezut că bărbații care își manifestau emoțiile sunt fraieri, a spus el. Consideram plânsul un semn de imaturitate.” Era un fan al teoriei lui John Wayne: bărbații trebuie să fie puternici, scumpi la vorbă, stoici. Iar oamenii care suferă în tăcere sunt vrednici de admirație.

Unii oameni spun că au învățat să-și controleze sau să-și adapteze exprimarea sentimentelor pentru a evita consecințe sociale negative. „In copilărie, nu era înțelept din partea mea să las pe cineva să știe că mă simțeam rănit sau rușinat, spunea un agent de vânzări foarte prezentabil. Tatăl meu mi-a spus că oamenilor nu le va plăcea de mine dacă voi vorbi despre sentimentele mele sau despre viața mea personală. Mi-a spus să-mi țin gura.”

¹ Robert Hemfelt și Paul Warren, *Kids Who Carry Our Pain*, Guideposts, Cârmei, New York, 1990, p. 171.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Multe persoane mi-au spus că familiile lor tratau sentimentele ca pe o chestiune ce ținea de morală - erau judecate drept corecte sau greșite. „Bunica mea mi-a spus că este un păcat să fii descurajat sau deprimat, relatea un muzician profesionist- Creștinii trebuie să fie fericiți tot timpul."

Sentimentele despre sentimente care au fost menționate cel mai frecvent au fost vinovăția și rușinea. „Instructorul meu de la Școala de Sabat mi-a spus că este greșit să fii mânios. Exprimarea sentimentelor negative față de părinții noștri era un semn de lipsă de respect - o violare a poruncii de a-ți cinsti mama și tatăl", mi-a spus un atlet creștin.

Fiica unui pastor mi-a mărturisit: „Am fost învățată că dragostea adevărată alungă teama, prin urmare, dacă am credință autentică în Dumnezeu, nu ar trebui să am niciun motiv să-mi fie teamă. Ori de câte ori îmi era frică sau simțeam anxietate, mă condamnam singură, deoarece acesta era un semn că viața mea spirituală nu era în regulă. Nu mă simțeam nicidecum fericită, bucură, ci vinovată."

Indiferent dacă atitudinile lor față de sentimente erau un rezultat al valorilor culturale sau religioase, sau dacă se bazau pe cerințe verbale sau nonverbale, rezultatul era același: negare, reprimare și o disociere de șinele emoțional. Niciunul dintre ei nu-și dădea seama că, negându-și dreptul de a trăi propriile emoții, își negau o latură importantă a propriei identități.

Trei bărbați la terapie

Charles era un pastor dependent de muncă în stadiu avansat. La vârsta de patruzeci și șapte de ani, ajunsese într-un mare impas. Pe lângă numeroasele sale realizări, reușise să se epuizeze complet. „Nu mai puteam funcționa. Mergeam la birou, dar nu puteam face nimic altceva decât să mă uit în gol. Nu puteam scrie scrisori. Nu puteam să citesc Biblia. Nu voiam nici să răspund la telefon. Eram atât de deprimat.

Într-o zi, soția mi-a spus că era de părere că meritam să mă simt mai bine; mi-a comunicat că avea să mă susțină pentru a căuta ajutor profesionist. Eram suficient de disperat încât să încerc orice. M-am aranjat să mă internez într-un stabiliment în care să-mi tratez dependența de muncă și tendințele compulsive de a oferi asistență celor din jur. Când am sosit, am fost întrebat de ce am căutat tratament și cum mă simțeam. Am răspuns că nu simt nimic. Eram amortit. Simțeam că mă apasă un bloc de beton de la gât până la mijloc."

Geoffrey era un profesor de colegiu de vârstă mijlocie. Avea la activ două căsnicii eșuate și nicio perspectivă, cu excepția unui sir de ani de plictiseală și singurătate. Avea toate motivele să se prețuiască dacă se gândea la realizările sale, dar nu fusese niciodată capabil să își mențină un nivel minim de stimă de sine. În copilărie, suferise abuz verbal/emoțional din partea unui tată alcoolic. Avea un interior caracterizat printr-o rușine care nu îi dădea pace. Indiferent de reușitele sale academice, nu putea atinge acel nivel care să-i neutralizeze rușinea.

Știa că nu voia să se simtă astfel toată viața, așa că a început un tratament pentru codependență. În cadrul terapiei, una dintre sarcinile primite a fost aceea de a face un exercițiu care să-l ajute să-și dea seama cât este de prețios. În cursul exercițiului, și-a imaginat că are vârsta de cinci ani. Punându-și brațele în jurul adultului care era, a început să se legene înainte și înapoi, plângând de durere și angoasă. Apoi, s-a aplecat spre băiețelul care era și i-a spus: „Te iubesc, te iubesc." A făcut ceea ce nu îndrăznise în copilărie — și-a permis să simtă. Suferința lui își depășise termenul cu patruzeci și cinci de ani.

Larry, un bărbat de cincizeci și ceva de ani, a avut o reacție similară când și-a permis să confrunte o pierdere majoră din copilărie - moartea mamei sale. După moartea ei prematură, pe când el era doar un țănc, tatăl dispăruse timp de câțiva ani, lăsându-i pe Larry și pe frații lui cu bunica. Atunci când s-a întors

1 o Imperfect într-o familie perfectă

să-și ia copiii, tatăl a adus cu sine o nouă soție. Nimeni nu i-a spus lui Larry față în față ce se întâmplase cu mama lui.

În terapie, cu ajutorul camarazilor săi, Larry și-a imaginat casa în care trăise când mama lui a murit și emoțiile care l-au încercat. S-a văzut așezat pe verandă, întrebându-se ce s-a întâmplat cu mama, dorindu-și să-l țină în brațe și să vorbească cu el. Si-a amintit de buchetul de trandafiri pe care l-a așezat pe mormântul ei când a absolvit facultatea. Și-a dat seama cât fusese de privat de empatie și înțelegere din partea altor oameni, de la moartea ei și până în momentul acela. A plâns lacrimi care așteptaseră aproape cincizeci de ani să fie vărsate.

Fiecare dintre acești bărbați era un profesionist cu mari realizări în carieră care își masca durerea și rușinea personală prin muncă excesivă, perfecționism și alte comportamente adictive. Niciunul nu fusese capabil să comunice deschis sau să se apropie de familie. Erau oameni singuratici, nefericiți. Dar doreau schimbarea și erau dispuși să parcurgă un drum lung până să o obțină. Nu doreau să repete păcatele părinților lor. În cadrul terapiei, au recuperat acea parte din ființa lor dăruită de Dumnezeu pe care o pierduseră în copilărie - emoțiile.

Un dar prețios

Cred că emoțiile noastre sunt un dar din partea lui Dumnezeu, echivalent ca natură și valoare cu cele cinci simțuri pe care le avem, fără de care am fi cu adevărat handicapați. Simțurile noastre fizice au două roluri: ne ajută să simțim plăcere și să ne protejăm. Fără ele, am fi incapabili să experimentăm bucuria, aroma, încântarea, priveliștile, sunetele și mirosurile unei zile petrecute pe plajă, ale unui grătar în curtea din spatele casei sau ale unei excursii la munte. Nu am avea nicio reacție față de măreția unui răsărit sau față de grandoarea unei simfonii. Am fi insensibili față de frumusețile vieții.

În același timp, am fi inconștienți de pericolul iminent. Simțul tactil îmi comunică faptul că sunt prea aproape de aragazul

încins. Un gust neplăcut sau amar mă avertizează să nu înghit o substanță nocivă. Iar auzul și văzul mă determină să mă feresc din calea traficului când merg pe un drum de țară. Când aud că se apropie un vehicul, mă îndepărtez de el. Astfel, simțurile mele fizice mă ajută să trasez granițe cu scopul de a mă autoproteja.

Oamenii pot funcționa în absența tuturor simțurilor lor, dar aceasta îi face să fie handicapați. Nu pot experimenta gama completă de senzații plăcute și nici nu pot beneficia de valoarea protectivă a simțului/simțurilor absent/e.

Cred că Dumnezeu ne-a dat cinci simțuri emoționale care funcționează în mod similar celor cinci simțuri fizice. Ele dețin același potențial de apărare și de plăcere după voia lui Dumnezeu.

Demistificarea emoțiilor noastre

Câteva dintre concepțiile greșite din rândul creștinilor, care ne determină să ne renegăm sentimentele, sunt acestea: emoțiile sunt periculoase, nevrednice de încredere; sentimentele sunt rele sau păcătoase; manifestarea sentimentelor este un semn de slăbiciune, imaturitate și nebunie. Încă mai rău, există concepția că exprimarea anumitor sentimente constituie lipsa credinței în Dumnezeu.

Ivîiutor aduți/copii care au suferit abuz ii se spune că sentimentele lor sunt greșite, atunci când încearcă să le exprime față de alte persoane. Li se reamintește că nu ar trebui să le permită sentimentelor să pună stăpânire pe ei. Li se spune că sunt „hipersensibili”.

Deși, cu siguranță, este adevărat că sentimentele pot genera probleme dacă nu sunt tratate în mod sănătos, mă îndoiesc de înțelepciunea aruncării copilului odată cu apa din vană și a negării totale a laturii emoționale. A nega șinele emoțional — a-ți nega teama sau durerea sau mânia — înseamnă a te rupe de informațiile senzoriale necesare pentru a avea grijă de tine însuși într-un mod sănătos în cadrul mediului social în care te afli.

Nu putem să ne protejăm dacă suntem „nesimțitori”. Simțurile sunt legate de sentimente, nu de gânduri! După părerea mea,

capacitatea de a fi sensibil (înțelept) este legată în mod direct de capacitatea de a-ți trăi sentimentele, nu doar de capacitatea de a raționa. În cartea *Kids Who Carry Our Pain*, Robert Hemfelt și Paul Warren sugerează că mulți oameni își suprimă mânia spre pierderea lor. „Mânia ne slujește atunci când alimentează schimbarea”, susțin ei. Cred că acest principiu se aplică tuturor sentimentelor.

Nu consider că exprimarea sentimentelor ar avea vreo valoare morală. Sentimentele nu sunt nici bune, nici rele, nu sunt nici corecte, nici incorecte. Nu ar trebui să fie supuse judecății morale mai mult decât celelalte simțuri ale noastre, olfactiv, gustativ, tactil și auditiv. După cum spunea un prieten pastor, „sentimentele au o valoare morală neutră.” Deși este adevărat că oricare dintre simțurile noastre fizice sau emoționale poate fi pervertit, este la fel de adevărat că ele sunt vitale pentru supraviețuirea noastră. Trebuie respectate, apreciate și tratate în moduri corespunzătoare. Nimeni nu-și poate permite să fie lipsit de ele!

Scopul simțurilor noastre

Simțurile fizice ne pun în legătură cu ceea ce se întâmplă în afara noastră, în lumea materială, astfel încât să experimentăm bucurie și să putem fi precauți. Simțurile emoționale acționează într-un mod similar. Ele ne pun în legătură cu ceea ce se întâmplă în interiorul nostru pentru a putea să ne bucurăm de relații apropiate și pentru a ne proteja bunăstarea.

Atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional, simțurile ne oferă interpretări ale unor informații esențiale pentru păstrarea sănătății și siguranței noastre. Ele scanează cele ce se petrec în mediul nostru exterior și interior. Ne furnizează informații care ne ghidează în modul în care ne raportăm la împrejurări. În mediul fizic, de exemplu, dacă un foc de tabără este prea puternic, mă dau înapoi. Dacă fumul îmi intră în ochi și mă irită, îmi schimb poziția. Dacă focul este cald și mi-e bine lângă el, mă liniștesc și mă bucur de ceea ce îmi oferă. Senzațiile mele fizice îmi permit să trasez granițe - să mă apropiu sau să mă îndepărtez de foc.

În mod similar, atunci când comportamentul meu mă face să mă simt împlinită din punct de vedere emoțional, fericită, mulțumită și neîmpovărată de vinovăție, îl voi repeta. Dar când mă simt rănită, tristă sau rușinată, sunt conștientă că trebuie să schimb ceva - să mă îndepărtiez de comportamentul respectiv sau să confrunt în mod direct persoana sau situația care îmi creează disconfortul. Trebuie să-mi schimb poziția, așa cum fac atunci când fumul îmi irită ochii - diferența constă în faptul că schimbarea de poziție este în plan social, nu geografic.

Cele cinci simțuri emoționale

A fi în legătură cu simțurile mele emoționale este o chestiune critică pentru capacitatea mea de a emite judecăți de valoare referitoare la propriul comportament și pentru a stabili granițe sănătoase în relație cu alți oameni. Stabilirea granițelor implică și distanțarea atunci când este cazul, clarificarea așteptărilor, descrierea nevoilor mele și trasarea de limite. Dacă nu sunt în contact cu sentimentele mele, nu pot face aceste lucruri. Nu voi ști când mă aflu prea aproape de un aragaz încins (sau de o persoană toxică).

Dumnezeu nu ne-a dat sentimente negative ca să ne simțim groaznic. Ne-a înzestrat cu sentimente ca să fim conștienți când este vremea să luăm decizii și să facem schimbări care ne vor îmbunătăți viața. Simțurile noastre emoționale ne avertizează când trebuie să facem un lucru pentru a ne îngriji de noi înșine în mod responsabil. Pentru a ne debarasa de sentimentele de rușine și vinovăție, poate trebuie să încetăm să facem lucruri despre care știm că sunt greșite sau poate trebuie să căutăm să ne reparăm greșeala. Poate trebuie să încetăm să acceptăm comportamentul inacceptabil al unei alte persoane pentru a ne debarasa de teamă.

Cele cinci simțuri emoționale de bază sunt bucuria (fericirea), tristețea (rănirea), mânia (furia), neplăcerea (vinovăția sau rușinea) și teama. Fiecare dintre aceste simțuri îndeplinește un rol util. Chiar și sentimentele pe care le considerăm negative constituie o potențială binecuvântare: mânia lasă loc motivației, energiei

1 o Imperfect într-o familie perfectă

(adrenalinei) și puterii. Rușinea și vinovăția ne conferă decentă, responsabilitate și dorința de a repara răul făcut. Durerea și suferința ne fac sensibili, empatici și înțelegători. Durerea ne permite să creștem și să soluționăm probleme. Teama ne conferă discernământ - înțelepciunea de a fi precauți și de a judeca drept. Capacitatea de a simți este un dar din partea lui Dumnezeu.

Teama de sentimente

Poate cea mai mare paranoia care ne încearcă referitor la sentimente este teama că vom pierde controlul. Nu vrem să „ne pierdem cumpătul” deoarece ne temem că vom face ceva prostesc sau sub demnitatea noastră ori, chiar mai rău, ceva ce îl va supăra pe Dumnezeu. Poate vom leșina de groază, ne vom înroși de rușine, vom fi neatrăgători în timp ce plângem sau vom face ceva „ce nu se cade”. Din acest motiv, ne ținem emoțiile în frâu. Pentru a evita aceste răspunsuri, negăm sau îngropăm (reprimăm) emoțiile în întregime.

Din nefericire, sentimentele îngropate nu rămân acolo unde sunt așezate. Dr. Hemfelt aseamănă sentimentele reprimite cu deșeurile toxice. El face referire la respingătorul *Love Canal* din statul New York. Sentimentele nu dispar pur și simplu pentru că le îngropăm, spune el. Mai devreme sau mai târziu, ele „își croiesc drum spre suprafață sau se infiltrează în rezerva de apă și otrăvesc totul”².

Sentimentele îngropate ies la suprafață când ne așteptăm sau dorim mai puțin. Rezultatul? Ne pomenim că ne purtăm ciudat în preajma oamenilor care ne-au rănit. Nu putem să-i spunem lui cutare că suntem triști, furioși sau că ne temem de el. Nu vrem să îl confruntăm și să ne recunoaștem sentimentele „rele”, nici nu dorim să-l jignim. Prin urmare, preferăm să-l bârfim. Sau îl respingem. Nici nu ne trece prin cap să ne înfuriem. Dimpotrivă, ne răzbunăm.

Nu sentimentele exprimate sunt cele care ne stăpânesc, ci cele reprimite. Când ne reprimăm sentimentele, le dăm puterea să

² Ibid,m 156.

ne controleze. La nivel inconștient, devin chiar mai toxice. Când oamenii își exprimă sentimentele în mod simplu și sincer, acestea își pierd capacitatea de a controla. Sentimentele reprimăte explodează, ne scapă de sub control. Sentimentele exprimate într-un mod convenit pot fi ținute în frâu.

Este legitim ca un creștin să fie îngrijorat să nu fie stăpânit de propriile sentimente. Ceea ce nu înțelegem este faptul că există o mai mare probabilitate ca sentimentele noastre să ne stăpânească atunci când le înfundăm în sinea noastră decât atunci când le exteriorizăm într-un mod sănătos. Sentimentele reprimăte sunt ca un maldăr de vechituri cu potențial inflamabil din pivniță. Cea mai mică scânteie va da naștere unei vâlvății. Când ne ascundem sentimentele în pivniță, nu vom ști niciodată când sunt pe punctul să explodeze. Repet: nu sentimentele exprimate ne stăpânesc, ci cele reprimăte.

Cred că atunci când Biblia spune că peste mânia creștinilor nu ar trebui să apună soarele, ea face referire exact la acest aspect. Trebuie să ne procesăm sentimentele într-un mod responsabil (să le recunoaștem, să ni le însușim, să le etichetăm și să le exprimăm) zilnic, nu să le ținem ascunse într-un loc în care să poată lua foc într-o fracțiune de secundă.

Cum să ne onorăm sentimentele într-un mod onorabil

Oamenii normali, sănătoși, nu sunt deconectați de emoțiile lor într-o asemenea măsură încât să nu-și recunoască sentimentele în decursul unei perioade scurte de timp de la debutul lor. Sunt sensibili la durerea, tristețea, mânia, teama lor. Odată ce recunosc un sentiment, îl folosesc pentru a motiva într-un mod constructiv schimbarea și trasarea granițelor. Iar când sentimentul și-a îndeplinit misiunea - furnizând informații și energie - îl lasă să treacă.

Procesul este simplu. Mai întâi, devenim conștienți de senzațiile fizice care însoțesc o emoție: un nod în stomac, o apăsare în piept, o mandibulă blocată, dinți încleștați, palme transpirate, obraji care ard etc. Alte indicii sunt anxietatea, cuvintele negative

1 o Imperfect într-o familie perfectă

despre sine, manevrele de evitare sau distanțare (incapacitatea de a privi sau de a fi aproape de cineva), atitudinea defensivă și un sentiment neașteptat, inexplicabil de amorțire sau sentimentul de „blocaj”.

Aceste indicii fizice și emoționale indică faptul că se petrece ceva ce necesită atenție. Adesea, recunoaștem că ne simțim „supărați” sau „frustrați”, dar nu punem degetul direct pe sentimentele noastre astfel încât să putem face altceva decât să ne văităm.

Blocajul emoțional

Adesea, capacitatea de a identifica sentimente nu a fost folosită de un timp atât de îndelungat încât este nevoie de un efort susținut ca sistemul emoțional să funcționeze din nou. Poate fi nevoie de terapie pentru învierea sentimentelor atrofiate. Copiii care cresc într-un mediu dureros sunt obligați să-și abandoneze latura emoțională. Se deposează de propriile sentimente și pierd capacitatea de a le exprima. Această legătură trebuie restaurată. Dacă doresc să devină funcționali din punct de vedere social, trebuie să redobândească abilitatea de a-și resimți sentimentele. Trebuie să revină la viață.

Pentru a reveni la viață, s-ar putea să fie necesară dezgroparea pentru un timp scurt a sentimentelor reprimite, examinarea durerii trecutului și recunoașterea legitimității ei. Procesarea sentimentelor restante într-un mod constructiv este posibilă. Dacă o persoană a devenit constipată din punct de vedere emoțional (scuzați analogia), ca rezultat al reprimării sentimentelor an după an, blocajul trebuie îndepărtat înainte ca sistemul să redevină funcțional.

Există numeroase locuri sigure în care acest lucru se poate întâmpla: în cadrul terapiei de grup, la întâlnirile în doisprezece pași etc. Programele în doisprezece pași nu sunt menite să ofere terapie aprofundată, dar furnizează un mediu în care trauma să fie exteriorizată verbal și în care comportamentul prezent poate fi analizat. Prin instrucție, discuții și modelare, membrii acestor grupuri

dezvoltă gradat capacitatea de a-și exprima emoțiile într-un mod mai eficient.

Reluarea legăturii

Când simțurile mele emoționale îmi semnalează faptul că ceva nu este în regulă, primul lucru pe care îl fac este să identific sentimentul. Îl etichetez și mi-l descriu: „Inima mea bate repede și sunt neliniștită.” Apoi accept și încurajez sentimentul. „Mi-e teamă. Teamă este a mea. Nimeni altcineva nu m-a făcut să simt teamă. Sunt responsabilă. Este sarcina mea să mă ocup de teamă.” Apoi, îmi exprim sentimentele față de cineva, într-un mod simplu și direct - fie față de cealaltă parte implicată, fie față de un partener de grup sau față de un consilier: „Mă simt amenințată, rănită, temătoare, geloasă și mânioasă.” Aceasta înjumătățește intensitatea sentimentelor negative. Acum sunt pregătită să acționez, să stabilesc granițe etc. După o perioadă de exercițiu, procesul acesta poate fi parcurs în cinci sau zece minute, de la început până la sfârșit, deși la începutul recuperării poate dura de la două până la douăzeci și patru de ore sau chiar mai mult.

Leslie Anne era specialistă în a oferi grijă, un preș disponibil și mereu prezent. Când unui dintre colegii ei a sunat-o într-o dimineață devreme și a manipulat-o să-și asume o parte dintre responsabilitățile lui, Leslie Anne nici nu și-a dat seama ce îi făcuse. O jumătate de oră mai târziu s-a simțit învăluită de un sentiment de anxietate. A avut nevoie de încă zece minute să facă legătura între sentimentul acesta și ceea ce se întâmplase, dar în cele din urmă a recunoscut sursa disconfortului și a hotărât să facă ceva în privința aceasta.

Era furioasă că își permisesese să fie manipulată. Chiar nu dorea să facă ceea ce acceptase să facă, dar se temea să nu creeze distanță între ea și colegul ei, să nu periclitizeze relația. Totuși, a ales să aibă grijă de ea însăși și să fie sinceră cu el. A ales să-i spună că se răzgândise. L-a sunat pe acest domn, care întâmplător se afla el însuși într-un grup de recuperare, și i-a spus sincer ce simțea. El

1 o Imperfect într-o familie perfectă

a fost foarte respectuos. Relația lor de lucru s-a îmbunătățit, iar prietenia lor nu a avut de suferit. Aceasta este o ilustrație simplă a rolului pe care simțurile emoționale îl joacă în stabilirea de granițe.

Consecința disocierii emoționale

Sentimentele reprimite au întotdeauna consecințe: se exprimă față de cine nu trebuie și, prin urmare, rănesc oameni; creează un sentiment interior de stres și tensiune, care are potențialul de a genera îmbolnăviri; și îi pregătesc pe oameni să se anestezieze cu dependențe. Mânia, de exemplu, iese la suprafață sub forma comportamentului pasiv-agresiv - sarcasm, bârfi, priviri disprețuitoare, neatenție, atitudine ofensivă, zăbavă, lene, respingere, izolare. Consecințele medicale ale sentimentelor reprimite includ toate bolile generate de stres, precum și un număr de tulburări psihiatrice grave.

Când ne onorăm simțurile fizice și respectăm mesajul pe care ni-l transmit, suntem capabili să ne îngrijim din punct de vedere fizic și să experimentăm plăcerile de care Dumnezeu dorește să ne bucurăm. Simțurile noastre fizice fac acest lucru posibil.

Când ne onorăm simțurile emoționale și respectăm mesajul pe care ni-l transmit, suntem capabili să avem grijă de noi înșine din punct de vedere spiritual, social și emoțional. Experimentăm intimitatea și relațiile pline de iubire și semnificație de care Dumnezeu dorește să ne bucurăm.

Trebuie să nu ai granițe ca să fii altruist?

Era un micuț frumușel, unul dintre cei mai drăguți copii de doi ani pe care i-am văzut vreodată — păr blond, ochi albaștri și gropițe în obraji. Dar ceva nu era tocmai în regulă. De aproape, arăta de optzeci de ani - împovărat, tulburat, îngrijorat și obosit. Și nu era deloc de mirare. Părinții lui purtau o luptă deja pierdută pentru salvarea căsniciei lor. Tatăl lui era alcoolic și se lupta din răputeri să rămână abstinent. Deși nu consuma alcool, manifesta toate celelalte atitudini și comportamente ale unui alcoolic. În cercurile Alcoolicilor Anonimi ar fi fost numit „alcoolic uscat”. Era tensionat, iritabil, retras, iresponsabil, izolat și deprimat. Își abuza familia prin neglijență. Iar soția lui suferea de un grad ridicat de codependență.

Ambii proveneau din familii disfuncționale. Ambii erau creștini devotați, sinceri, care se luptau cu neputința fără ca măcar să-și dea seama. Ambii încercau să depășească handicapuri din istoricul familial de care nici măcar nu erau conștienți. Erau obosiți, deziluzionați, gata să cedeze. Angoasa lor era zugrăvită pe fața băiețelului. Am văzut mulți copii în aceeași situație - o fetiță scumpă o bătea ușor pe mama ei pe picior spunându-i: „Mămico, nu plânge”. Un copil de cinci ani, îngrijorat de problemele financiare ale părinților, le-a dat monede din pușculiță să-i „ajute”. Copiii sensibili absorb nefericirea părinților lor precum niște bureți, iar apoi încearcă să le rezolve problemele. Li numim copii îngrijorați.

Copiii îngrijorați

Copiii devin cu ușurință copleșiți de problemele personale ale părinților. Când un copil îi aude pe mama și pe tata exprimându-și îngrijorarea cu voce tare și vede privirea stresată de pe fața lor, le absoarbe anxietatea. Acest lucru se petrece în familiile creștine, la fel ca în familiile alcoolice. Dar în casele creștinilor apar unele variații specifice.

Teama de pierzanie. Copiii care își aud părinții obsedând pe marginea vieții veșnice ajung să manifeste anxietate cu privire la propria lor mântuire. Sunt îngroziți la gândul că ar putea fi „pierduți”. Simțind intensitatea emoțiilor părinților, preiau povara propriilor păcate și, în unele cazuri, povara păcatelor restului membrilor familiei. Copilul care încearcă să „salveze” un părinte neconvertit este un exemplu clasic. Astfel de copii trăiesc într-o permanentă teamă. Mulți copii care au părinți fiindamentalști sunt chinuți de coșmaruri cu judecata și simt o groază irațională față de revenirea lui Iisus. O asemenea experiență nu este normală, nici sănătoasă pentru un copil mic. Nici nu este după voia lui Dumnezeu. Copiii nu ar trebui să-și asume poverile sociale, financiare sau spirituale ale părinților lor.

Presiunea de a te asemăna cu Iisus. Unul dintre imnurile creștine pe care le-am învățat în copilărie avea următoarele versuri: „Să fiu ca și Iisus/Acesta-i cântul meu/Acasă și în lume/Din zori și până-n noapte/Eu vreau să fiu ca El”.¹ Poate de vină a fost sistemul meu de filtrare, dar mesajul pe care l-am perceput a fost acela că, dacă Iisus era perfect, și eu trebuia să fiu perfectă.

Încercarea de a-L imita pe Iisus este prea dificilă pentru un copil mic. Nu reușeam să duc la capăt nicio zi fără să păcătuiesc. La vremea potrivită, mi s-a spus că neprihănirea mea este ca o haină murdară și că trebuie să depind de neprihănirea lui Christos ca să-mi acopere nedesăvârșirile. Dar această parte am aflat-o aproape

¹ James Rowe și B. D. Ackley, "I Would Be Like Jesus", *Gospel Melodies and Evangelistic Hymns*, Review and Herald, Washington, D.C., 1940, p.12

prea târziu. Prima impresie pe care o dobândisem fusese cu totul diferită și nu a fost ușor de dislocat.

A cere perfecțiune de la un copil este o violare a procesului dezvoltării sale. Societatea le acordă copiilor douăzeci și unu de ani să se maturizeze. Cam de atâta timp este nevoie în cele mai bune condiții. Dumnezeu acordă chiar mai mult timp. El le oferă copiilor Săi o viață întreagă să ajungă la maturitate creștină deplină (proces pe care îl numim sfințire).

Presiunea de a fi altruist. În idealismul nostru, ne așteptăm ca odraslele noastre să fie complet mature și altruiste până ajung la vârsta de șase sau șapte ani. Nu le îngăduim nicio secundă să fie egoiști. Totuși, este posibil ca părintele să promoveze altruismul într-o așa măsură încât va eșua să-i învețe pe copiii săi o altă lecție importantă: grija sănătoasă de sine. Este posibil să încercăm atât de mult să-i determinăm să fie altruști încât ajung să nu mai aibă granițe.

Asta am făcut eu cu copiii mei.

Deoarece nu am învățat eu însămi cum să trasez granițe în copilărie, am intrat în viața de adult neavând niciun fel de granițe. Apoi, m-am căsătorit cu un bărbat care suferea de același handicap. Aceasta a fost o formulă sigură pentru dezastru!

În încercarea noastră de a fi buni creștini, am încercat să fim totul pentru toată lumea. Nu spuneam niciodată „nu” nimănui, deoarece nu doream să fim egoiști. Nu ne iubeam aproapele ca pe noi înșine. Ne iubeam aproapele în loc să ne iubim pe noi înșine. Casa noastră, camera de oaspeți, camera, contul din bancă, mașina și atenția noastră erau disponibile tuturor, oricând. Eram hotărâți să fim ca Iisus, iar El fusese slujitorul neobosit al umanității.² Dăduse tot ce avea. Am încercat să facem și noi la fel. Eram bine intenționați, dar ne-am rănit pe noi înșine și familia noastră extrem de grav.

² Vezi Ellen White, *The Ministry of Healing*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1942, p. 17.

Altruism prematur. Când copiii noștri erau mici, eu și soțul meu le ceream să-și împartă posesiunile cu alți copii, dar nu i-am învățat să impună limitele cuvenite. Nici nu le-am spus măcar că ar fi normal să traseze vreo graniță. Nu puteam fi exemple de-trasare a unor granițe sănătoase pentru că noi înșine nu aveam granițe.

Am insistat să-și împartă lucrurile cu străini fie că voiau, fie că nu. Iar străinii erau adesea oaspeții noștri - copiii prietenilor sau membrilor bisericii noastre, nu a lor. Ne așteptam ca fiii noștri să le permită „bucuroși” vizitatorilor să se joace cu jucăriile lor și să nu murmure niciun cuvânt de împotrivire dacă în camera lor se facea deranj sau dacă jucăriile lor erau stricate. Chiar dacă micii musafiri lăsau camera de joacă ferfeniță, nu spuneam nimic.

Cred că această atitudine a fost abuzivă. Ne așteptam ca fiii noștri să dăruiască ceea ce nu primiseră încă - „locul” lor exclusiv în viață și drepturile lor ca indivizi. Nu puteau dobândi un simțământ al identității pentru că trebuia să ofere mereu părți din ei înșiși altor oameni la insistențele noastre.

Spațiul și lucrurile unui copil sunt o extensie a ființei sale. Aceste lucruri sunt aproape un simbol sacru al unicității și individualității lui. Dar în casa noastră, fiilor noștri nu le aparținea nimic, nici chiar părinții lor - și, cu siguranță, nici ei nu-și aparțineau. Așteptam din partea lor un comportament altruist înainte să fie suficient de dezvoltati pentru a fi capabili de el. Le ceream să împartă cu alții și să fie altruști înainte ca să aibă măcar un sine!

Unul dintre cântecele pe care le învățăm la biserică este despre dăruire: „Am două jucării și sunt bucuroasă/Tu n-ai niciuna și ești tare tristă/Jucăriile mele le împart cu tine/Căci asta dorește Iisus de la mine.”³ Instructorul copiilor alege un copil care să joace rolul celui care împarte cu alți copii, în timp ce restul copiilor cântă. La un moment dat, trebuie să dea una dintre jucăriile identice pe care le are unui alt copil.

³ Myrtle Creasman, „Sharing Song”, *Story Hour Songs*, Broadman Press, Nashville, 1943.

Cel mai adesea, trebuie să-l obligăm, realmente, pe micuț să cedeze jucăria în plus. Dacă nu respectă scenariul, dacă protestează sau se prinde cu ambele mâini de păpușă sau de mașinuță, îl rușinăm sau, mai rău, îi smulgem jucăria din mână: „Trebuie să-i dai jucăria lui Johnny sau Iisus Se va întrista. Dacă nu ești drăguț, nu te mai scoatem deloc în față.”

Sunt conștientă că Iisus a fost altruist. Chiar și în tinerețea Sa, a manifestat abnegație și le-a dăruit semenilor Săi.⁴ Dar a evidenția până la epuizare exemplul Său ca misiune pentru copiii mici este o sarcină nerealistă. A cere acest gen de altruism din partea unui copil fără a lua în considerare nivelul său de dezvoltare este un deserviciu făcut copilului și Domnului.

Cred că Dumnezeu i-a creat pe copii să se bucure de o viață întreagă de creștere și maturizare. A-i grăbi, a încerca să forțăm procesul maturizării astfel încât să se petreacă într-un timp mai scurt înseamnă să-i abuzăm. A îmbrăca un copil mic cu costum și cravată, iar apoi a-l lua la biserică, așteptându-ne să stea nemișcat o oră și jumătate este nerealist. La fel de nerealist este să-i cerem să așeze moneda strălucitoare în coșulețul pentru daruri, când el dorește să o țină pentru sine. Chiar dacă reușim să facem ca moneda să ajungă în coșuieț, nu sunt sigură că am reușit să-l învățăm dărnicia. Poate reușim să-l învățăm tocmai opusul.

Când altruismul este egoism

Chiar și un concept viabil cum este sacrificiul de sine poate fi distorsionat. Cât de mulți creștini cu inima bună se sacrifică în exces, mereu mărinimoși, dar tot timpul epuizați? Ei dăruiesc, dăruiesc și iar dăruiesc. Sunt atât de ocupați să se îngrijească de alți oameni încât nu au deloc grijă de ei înșiși. Unde au învățat să-și abandoneze propriile nevoi cu atâta nesăbuiță? Este comportamentul lor un semn al sfințirii sau un semn al unui zel greșit direcționat?

⁴ Vezi Ellen White, *The Desire of Ages*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1940, p. 87.

Psihiatrul creștin elvețian Paul Tournier spune: „Am văzut cu toții... bărbați și femei care nu au crescut niciodată deoarece au fost înăbușiți de educația lor religioasă și au fost antrenați din pruncie să renunțe sistematic la sine.”⁵ Asemenea indivizi au atins- apogeul abnegației, dar altruismul lor nu este niciodată ceea ce pare a fi. „În pofida a ceea ce cred cei care au fost crescuți în această doctrină a abnegației, un anumit egoism mai mult sau mai puțin conștient pândeste întotdeauna în spatele plăcerii pe care persoana o obține din devotamentul față de semenii.”⁶ Altruismul poate fi egoism atunci când persoana care îi slujește pe alții încearcă să-și derive identitatea și stima de sine din dăruire.

Părinții care încearcă din răspuțeri să-i învețe pe copiii lor altruismul îi jefuiesc practic de dreptul și de capacitatea de a stabili granițe funcționale și de a practica o grijă de sine sănătoasă. Astfel privați, acești copii cresc pentru a deveni auto-abuzatori spirituali.

Pentru creștini, această problemă depinde la un nivel fundamental de două credințe aparent conflictuale: evanghelia realizării personale și evanghelia renunțării la sine. Conflictul dintre aceste două idei a făcut ca între psihologie și religie să existe neînțelegeri de mult timp. Principiile asertivității personale și al abnegației sunt considerate antagoniste de către mulți credincioși, care cred că se exclud reciproc.⁷ Aceștia ajung să respingă fie religia, fie psihologia, deoarece nu pot armoniza cele două principii, ambele părând la fel de viabile.

Este oare un semn de egoism, respectiv de răutate, să ai dorințe și așteptări? Dacă facem lucruri frumoase pentru noi înșine, înseamnă că suntem egoiști? Este oare necreștinesc să ne protejăm interesele? Trebuie oare să dăruim, să dăruim și iar să dăruim, fără să ne gândim măcar o dată la noi înșine?

⁵ Paul Tournier, *A Place for You*, Harper&Row, New York, 1968, p. 91.

⁶ Ibid., 108, 109.

⁷ Donald Sloat, *The Dangers of Growing Up in a Christian Home*, Thomas Nelson, Nashville, 1986, p. 141.

Psihologia sugerează faptul că omul are nevoie de un loc căruia să-i aparțină, de un cămin, de o sursă de siguranță - de un sentiment fundamental al identității. Religia sugerează ca oamenii să renunțe la simbolurile pământești ale siguranței și să nu fie legați de nimic. Sunt oare aceste două concepte antagoniste? Sunt ele incompatibile într-o măsură atât de mare?

În cartea sa, *A Place for You*, dr. Tournier afirmă că neconcordanța este mai mult aparentă. Principiile asertivității personale și ale negării de sine nu se exclud reciproc.⁸ Împlinirea personală și abnegația sunt două mișcări în cadrul aceluiași proces, succesive și complementare. Sunt două fețe ale aceleiași monede.⁹

Luând drept exemplu istorisirea biblică a lui Avraam, dr. Tournier arată că renunțarea la sine trebuie precedată de afirmare personală. Avraam era un om de succes, foarte bogat. Trăia în cea mai avansată civilizație a vremii sale. Avea o gospodărie mare și numeroși slujitori. Înainte ca lui Avraam să i se ceară să renunțe la tot, i s-a dat totul. Nu i s-a cerut să se detașeze de ceva ce nu avea. Nu s-a așteptat nimeni de la el să se piardă pe sine însuși înainte ca să se fi găsit.¹⁰ Cei care nu au avut niciodată un loc al lor nu au un loc pe care să-l părăsească. Dacă nu au primit niciodată, nu au nimic de dăruit.

Găsirea propriului loc, părăsirea locului, a primi, a da - acestea se succed într-un ritm natural. Sunt situații complementare care alternează. După cum afirmă Tournier, „există o vreme în care mugurii plesnesc și se naște frunza, și o vreme când frunza cade. Dar numai ceea ce a crescut în primăvară poate cădea toamna.”¹¹ Doar omul care a înflorit emoțional în copilărie este complet pregătit să manifeste abnegație la vârsta adultă.

Iisus a avut parte de un loc sigur în copilăria Sa. A avut părinți care L-au iubit, călăuzit și încurajat. Tatăl Său „L-a inițiat în

⁸ Tournier, p. 93.

⁹ Ibid., p. 101.

¹⁰ Ibid., p. 88, 89.

¹¹ Ibid., p. 99

îndatoririle rituale care alcătuiau un cadru atât de solid pentru viața evreilor din zilele Lui."¹² Nevoile Lui copilărești au fost împlinite.

Dr. Tournier postulează: dacă familia individului este sănătoasă, iar părinții lui sunt una, detașarea reușită poate avea loc. Dar în situația în care căminul nu a slujit drept loc sigur, când nu a fost sănătos, atunci detașarea devine imposibilă. „Cel care nu se atașează în mod adecvat când este vremea pentru atașament nu se poate detașa în mod cuvenit când vine vremea pentru detașare... Omul poate abandona doar ceea ce are.”¹³

Tournier spune că ar fi absurd să impunem detașarea unui om care nu a primit niciodată lucrul în cauză. Cu cât mai absurd este atunci să impunem aceasta unui copil mic ale cărui nevoi nu sunt împlinite! Din nefericire, lucrul acesta se întâmplă adesea. 55 Un om care este victima negării sale aude predicându-se despre renunțare ca și cum ar fi croită pentru el, când de fapt el nu are la ce să renunțe pentru că nu a primit.”¹⁴

Trebuie să ne dezvoltăm șinele înainte de a-l nega. Trebuie să ne găsim locul înainte de a renunța la el. Mi se pare că această renunțare este un proces pentru creștini maturi, nu ceva ce poate fi impus celor mici. Tournier exprimă aceasta în următoarele cuvinte: „Este necesar mai întâi să fii copii, să experimentezi până ia capăt ce înseamnă să fii protejat și răsfățat înainte de a fi capabil să părăsești 'lucrurile copilărești'”.¹⁵

Un copil nu poate renunța la egoismul său până când acesta nu s-a manifestat în viața sa.¹⁶ Înainte ca omul să fie capabil să dăruiască de bunăvoie, înainte de a acționa în mod altruist, trebuie să-și definească granițele, să le apere și să se afirme ca individ.

¹² Ibid., p. 96.

¹³ Ibid., p. 98, 99,

¹⁴ Ibid., p. 99.

¹⁵ Ibid., p. 103.

¹⁶ Ibid., p. 108.

Capitolul 19

Ce nu am învățat la grădiniță

Procesul definirii sinelui este elegant, dar nu îl consider foarte dificil, cel puțin nu la fel de dificil pe cât l-am făcut eu să pară. În mod ideal, se petrece în atmosfera plină de grijă a unei familii sănătoase, în care copiilor li se dă șansa de a dobândi încredere în sine și competențe sociale. >Adulții familiei îi învață pe membrii mai tineri abilitățile de care au nevoie pentru a 'viețui'", spune Janet Woititz.¹

În procesul de creștere, copiii ar trebui să ajungă să experimenteze cât sunt de prețioși la un nivel profund, interior. În mod normal, trebuie să învețe stima de sine și sentimentul valorii personale de la familiile lor. Trebuie să dobândească sentimentul că sunt importanți și contează. Au nevoie și să învețe unele îndemânări, de exemplu cum să se îngrijească de propria persoană din punct de vedere fizic și emoțional, cum să-și împlinească nevoile într-un mod sănătos și cum să acționeze echilibrat.² Când acest lucru se întâmplă, se dezvoltă devenind adulți care se cunosc, se prețuiesc și au o părere rezonabil de bună despre sine în cea mai mare parte a timpului.

Din nefericire, puțini sunt oamenii - creștini sau necreștini - care au parte de acest fel de creștere. Fără vina lor, nu primesc învățăturile și nu deprind îndemânările necesare pentru a trăi o

¹ Janet Woititz și Aian Garner, *Lifeskills for Adult Children*, Health Communications, Deerfield Beach, Fla., 1990, vii.

² Pia Mellody, „Codependence: An Overview”, casetă video realizată de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1989.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

viață fericită, liniștită. De ce? Deoarece nu au parte de nimeni care să-i învețe! Părinții nu pot să-i învețe pe copii ceea ce ei înșiși nu știu. Nu pot da ceea ce nu au primit.

Imaginați-vă un părinte care încearcă să-și mediteze copilul la algebră. Poate să facă lucrul acesta? Doar dacă este matematician. Părinții handicapați din punct de vedere social sau emoțional nu le pot transmite aptitudini sociale superioare copiilor lor. Doar părinții sănătoși pot educa într-un mod sănătos.

A-i învăța pe copii să iubească și să aibă grijă de ei înșiși, să relaționeze eficient cu alți oameni nu este o prioritate în familiile disfuncționale. În timp ce părintele este prea preocupat de propria boală, copilului nu îi sunt împlinite nevoile fundamentale. Dacă nu are cine să-l călăuzească, nu învață să aibă grijă de el însuși într-un mod sănătos. Antrenamentul pentru viață pur și simplu nu se află pe ordinea de zi.

Înapoi la școală

Majoritatea dintre noi nu am învățat tot ce trebuia să cunoaștem la grădiniță. Sau la facultate. Nu am învățat cum să ne trăim viața. Acum trebuie să recuperăm. Dar a învăța la vârsta adultă ceea ce trebuia să fi învățat în copilărie poate fi un proces atât dificil, cât și jenant.

Ca tânără, nu aveam aptitudinile necesare pentru a mă raporta la mine însămi sau la alți oameni într-un mod sănătos. Abia conștientă de acest deficit, am încercat să caut remedii de aplicat la domiciliu pentru a-mi trata stima de sine scăzută și inadecvarea socială. În cursul acestui proces, am cumpărat toate cărțile de autoajutorare disponibile pe piață. Douăzeci de ani mai târziu, am găsit un indiciu într-una dintre ele: omul nu trebuie să se iubească și să se respecte ca să aibă grijă de el însuși. Ajunge să se iubească și să se respecte ca urmare a faptului că se îngrijește! Stima de sine este rezultatul îngrijirii sănătoase a propriei persoane, nu cauza sa.

Am presupus că motivul pentru care nu aveam grijă de mine în mod adecvat era acela că nu aveam suficient respect de sine. Dar

nu puteam câștiga acest respect, deoarece nu mă tratam cu respect. Dacă aş putea să mă iubesc așa cum mă iubește Iisus, mă gândeam eu, atunci m-aş trata mai frumos. Ajunsesem să mă torturez, deoarece nu aveam suficientă credință să internalizez iubirea lui Dumnezeu! Dacă El m-a iubit atât de mult încât L-a trimis pe Fiul Lui să moară pentru mine, eu trebuia să mă iubesc și să mă respect. Rușine să-mi fie pentru că nu accept harul Său!

Acum știam că nu trebuia să aștept să am o iubire puternică față de sine înainte de a începe să am grijă de mine. Grupurile în doisprezece pași îmi spuneau: „Prefa-te până când reușești”. Nici măcar nu eram sigură cum aş putea face aceasta. Nu știam de unde să încep cu schimbările. Ceva lipsea. Nu puteam să gândesc și astfel să ajung să acționez într-un mod diferit. Mai întâi, trebuia să acționez ca să gândesc într-un mod diferit.

Elementul care lipsea erau granițele. Nu puteam să am grijă de mine însămi, deoarece nu aveam granițe, iar acestea lipseau din două motive: nu învățasem niciodată arta trasării lor și nu avusesem acces la sentimentele mele, ceea ce mă împiedicase să recunosc când mi se încălcau drepturile și să răspund astfel încât să-mi protejez bunăstarea.

Sentimentele noastre sau simțurile noastre emoționale pot fi asemăunate cu ochiul electric din sistemul de alarmă. Ne avertizează când granițele ne-au fost încălcate. Deoarece eu eram blocată din punct de vedere emoțional, nu știam care îmi erau granițele, nici nu eram conștientă de momentul în care erau depășite. Astfel, eram incapabilă să le apăr. Nu aveam nici cea mai vagă idee când cineva îmi invada teritoriul sau când eram „călcată în picioare”. Nici măcar nu știam că am granițe, cu atât mai puțin că tocmai au fost încălcate! Chiar dacă aş fi știut că granițele mele au fost violate, nu credeam că am dreptul să mă simt rănită. Dacă mă simțeam jignită, îmi spuneam că sunt prea sensibilă!

Înainte de a putea exersa grija de sine sănătoasă și, prin urmare, de a-mi spori respectul de sine, a trebuit să-mi reactivez simțurile emoționale. Apoi a trebuit să-mi acord dreptul de a mă

proteja de răniri. În cele din urmă, a trebuit să învăț cum să trasez granițe și cum să le apăr într-un mod sănătos.

Ce este o graniță?

Asemeni conceptului de sentimente, cel de granițe îmi era străin. Dincolo de semantica acestui cuvânt, nu îl înțelegeam mai mult decât înțeleg un cuvânt din latină. Nu aveam niciun context personal în care să-l încadrez. N-aș fi recunoscut o graniță nici dacă m-aș fi împiedicat de ea!

A trebuit să încep de la grădiniță. Educatoarea mea a fost Pia Mellody. Definiția pe care ea o dădea graniței era ușor de înțeles: granița este mijlocul prin care ne protejăm fără a-i leza pe ceilalți.³ Asta puteam pricepe.

În cele din urmă, am ajuns să-mi consider granițele drept o linie invizibilă înfășurată în jurul trupului și spiritului meu care îmi permite să mă protejiez, să-mi păstrez respectul de sine și să nu-i rănesc pe ceilalți. Granița este alcătuită din sentimentul de sine, de valoare, de putere, de identitate și de respect pentru drepturile mele. Este mijlocul prin care trasez și comunic celorlalți în mod clar ceea ce doresc și am nevoie de la ei. Cu alte cuvinte, granița mea este o barieră intangibilă între mine și ceilalți, dincolo de care nu voi trece și dincoace de care nu li se permite să se apropie.⁴

Este important ca granițele mele să devină vizibile, iar dorințele și nevoile mele cunoscute, ca să joc corect într-o relație. Prietenii și familia mea nu vor ști unde sunt situate granițele mele dacă nu le spun, și viceversa. A împărtăși unul cu altul aceste informații este un act de respect reciproc. Deoarece nu îmi puteam exprima sentimentele și nevoile, oamenii trebuia să ghicească poziția mea. Era inevitabil să îmi violeze granițele, deoarece erau invizibile. Implicit, eram abuzată. Oamenii nu doreau să mă rănească, dar nu puteau ochi o țintă invizibilă!

³ Pia Mellody, „Codependence: An Overview”, casetă audio realizată de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

⁴ Woitiz și Garner, p. 86.

Un jucătoar nu poate înscrie dacă nu știe unde se află poarta. O relație fără granițe devine o comedie a erorilor. Toți încearcă să-i manipuleze pe ceilalți pentru a-și împlini propriile nevoi. Eră ca vreunul să-și verbalizeze așteptările. Fiecare vrea să câștige jocul, dar nimeni nu știe regulile. Nu este de mirare că toată lumea are de pierdut!

Granițe uzate

Poetul american Robert Bly exprimă într-un mod usturător felul în care granițele individuale sunt violate: „Un om în toată firea îi permite altcuiva să-i invadeze teritoriul, să dea buzna în casa minții sale, să-l abuzeze verbal, să-i ia comorile și să trântască ușa în urma lui. Apoi, cel jefuit rămâne nemișcat, afișând un zâmbet tâmp, binevoitor.”⁵

Bly spune că acest lucru se întâmplă pentru prima dată atunci când copiii sunt abuzați fizic sau emoțional de către adulți, îi numește pe apărătorii granițelor unui copil războinicii săi. Când un copil este abuzat, războinicii lui se prăbușesc, intră în comă sau mor.⁶ „Dacă un adult lovește un copil sau îi introduce cu forța mâncarea în gură, el nu are nicio apărare - pur și simplu, se întâmplă. Dacă adultul hotărăște să strige, și penetrează astfel granițele auditive ale copilului prin violența sa, acest lucru se întâmplă. Majoritatea părinților invadează teritoriul copilului lor ori de câte ori poftesc.”⁷

Bly afirmă că fiecare copil trăiește adânc în casa minții sale și are nevoie de dreptul de a fi suveran în casa aceasta. Dar dacă adultul decide să violeze granițele fizice sau sexuale ale copilului, acesta nu poate face nimic pentru a se proteja. Iar când este astfel invadat, ceva din sinea lui moare.

Bly adaugă un paragraf emoționant: „Copilul, care are așteptări atât de mari de a fi binecuvântat ori de câte ori se află în

⁵ Robert Bly, *Iron John*, Addison-Wesley, New York, 1990, p. 146.

⁶ Ibid., p. 147.

⁷ Ibid.

preajma unui adult, înțepenește de uimire și cade, confuz și rușinat, într-o fosilizare atemporală. Mai rău încă, o violare sexuală sau o bătaie duce de obicei la următorul abuz, iar războinicii, chiar dacă au fost reînviați, mor din nou."⁸ Când acest individ ajunge la vârsta de treizeci de ani, „se va simți încă neprotejat și incapabil să se apere de alți oameni înfuriați de cât sunt ei înșiși de expuși”⁹. Abuzatorii sunt oameni înfuriați datorită propriului sentiment de lipsă de protecție.

Observați dilema victimei: „Sunt o victima, spune el mereu și mereu; și este. Dar simpla identificare cu victimizarea lasă casa sufletului descuiată și susceptibilă altor invazii.”¹⁰ Victima rămâne handicapată. Fie nu are granițe, fie are granițe zdrențuite, fie ziduri impenetrabile pe post de granițe.¹¹

Majoritatea copiilor care sunt victime ale dependențelor și abuzului părinților intră în relații adulte cu această moștenire. Nu doar că sunt lipsiți de granițe, dar au fost deposezați și de dreptul de a se proteja.

Drepturile noastre inalienabile

Capacitatea de a trasa granițe începe cu credința profundă că omul are dreptul de a face asta. Nu este egoism să ai nevoi și dorințe și să te îngrijești de tine însuși într-un mod sănătos. Dacă i-aș tricota un pulover unei prietene pentru ca apoi să descopăr că îl folosește pe post de cârpă de șters praful, m-aș simți rănită și mânioasă. A onora creația lui Dumnezeu - a mă trata cu respect și a le cere și celorlalți să facă la fel - este minimul pe care îl pot face pentru a-mi manifesta recunoștința față de darul vieții. Trasarea granițelor este mijlocul prin care se realizează acest lucru. Este fundația grijii sănătoase de sine. Pia Mellody a identificat patru premise elementare pentru trasarea de granițe.¹²

⁸ Ibid., p. 147, 148.

⁹ Ibid.

¹⁰ Ibid., p. 149

¹¹ Mellody, „Codependence: An Overview”

¹² Ibid.

- Din punct de vedere fizic, fiecare dintre noi are dreptul să hotărască unde, când, dacă și cine ne atinge și cât de mult se poate apropia cineva de noi.
- Din punct de vedere sexual, avem dreptul de a hotărî cu cine, unde, când și cum dorim să ne manifestăm sexualitatea.
- Din punct de vedere emoțional, avem dreptul de a evalua mesajele exprimate de alți oameni despre noi înșine, înainte de a le lua drept corecte. Orice ne spune sau ne face ceva în orice moment reflectă mai multe despre persoana respectivă și despre istoricul ei decât despre noi înșine.
- Din punct de vedere intelectual, avem dreptul să gândim și să credem ce alegem, conștienți fiind că suntem responsabili de consecințe.

Rolul unei granițe este acela de a proteja trupul, mintea și sentimentele cuiva de violare. Este și un mijloc de monitorizare a corectitudinii comportamentului față de alte persoane.¹³ Orice om are granițe, dar mulți nu sunt conștienți de ele. Dacă suntem disociați de sentimentele noastre, literalmente nu știm care este poziția noastră. Dacă nu putem simți, nu putem ști când suntem călcați în picioare. Și dacă nu știm când suntem călcați în picioare, nu ne putem proteja.

Există câteva motive pentru care un adult se poate trezi că granițele îi sunt disfuncționale:

- Poate fi codependent - respectiv, a fost abuzat sau neglijat în copilărie.
- Persoanele care au fost responsabile de îngrijirea lui i-au cerut să fie altruist cu orice preț; nu i s-a permis să exprime dorințe și nevoi.
- Poate nu a fost învățat să identifice, să eticheteze și să-și exprime sentimentele.

¹³ Ibid.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

- Unul dintre părinți, poate, a jucat rolul dominant, iar celălalt a fost martirul, preșul sau victima.
- Ambii părinți au eșuat poate în a se proteja pe ei înșiși în mod eficient, fiind astfel un model de absență a granițelor.
- Părinții lui au dat greș în a-l proteja.

Stabilirea granițelor

Pentru a învăța să stabilem granițe este nevoie de timp. Unele granițe pot fi trasate pe baza valorilor și credințelor personale - „absoluturile” sociale, culturale și religioase pe care persoana le-a analizat și pe care a hotărât că este bine să le adopte. Acestea constituie ceea ce numesc granițe prestabilite. Poate vei hotărî că nu vei consuma alcool, nu vei fuma țigări și nici nu vei permite ca acestea să fie folosite în casa ori mașina ta. Poți hotărî că nu vei împrumuta și nu vei da cu împrumut bani, nici nu vei fi garant pentru împrumuturi etc. Consider că este de folos să-mi analizez periodic, în scris, lista cu granițele existente. Aceasta mi le clarifică în minte și mă ajută să acționez cu hotărâre în a le face altora cunoscută poziția mea.

Dacă în copilărie nu ai avut parte de modele de valori sănătoase, nu poți presupune că granițele tale actuale sunt funcționale.

Jane Woititz și Alan Garner le sugerează oamenilor să-și evalueze granițele. Există trei modalități prin care se poate realiza acest lucru. Prima este examinarea relațiilor actuale pentru a observa dacă există un schimb corect. „Oamenii schimbă bani, bunuri, servicii și sentimente. Dintr-un simț greșit al loialității, copiii adulți adesea dăruiesc, dăruiesc și iar dăruiesc, chiar și atunci când nu primesc... Fii loial față de ceilalți oameni, dar trasează limite rezonabile loialității tale. Dacă recompensele unei relații personale sau de afaceri nu merită prețul, trebuie să renegociezi termenii respectivei relații.”¹⁴

Ai doilea tip de abordare este a căuta în jur după indicii ale unui comportament normal. Vecinii tăi obișnuiesc să împrumute

¹⁴ Woititz și Garner, p. 87.

mașina de tuns iarba altor oameni? își trimit copiii să se „joace” și la alții acasă în fiecare zi? Lucrează peste program la fiecare sfârșit de săptămână, acceptă mai multe responsabilități decât pot duce și le permit copiilor lor adulți să profite de ei etc.?

În cele din urmă, cere părerea cuiva a cărui judecată o respecți, câtă vreme persoana respectivă nu are niciun interes în decizia ta. Dacă însă are ceva de câștigat prin faptul că te sfătuiește într-o direcție sau alta, nu dorești sfatul unei asemenea persoane. Apoi întreabă-te: „Ceea ce urmează să fac sau granița pe care urmează să o trasez este ceea ce aș sfătui pe altcineva să facă?”¹⁵

A-ți clădi granițele pe sistemul curent de valori este bine, cu condiția ca lucrurile să fie clare. Dar în tărâmul complex al relațiilor, nu este niciodată atât de simplu. Uneori, trebuie să ne bazăm pe instinctul nostru să știm când o graniță a fost încălcată. Cel care a pierdut contactul cu propriile sentimente datorită privațiunilor și abuzului din copilărie poate descoperi că acest lucru îi vine aproape imposibil. Doar cei care sunt bine conectați la sentimentele lor pot „simți” când le sunt violate granițele. Sentimentele noastre funcționează ca un sistem de alarmă. Trimit avertismente senzoriale atunci când linia invizibilă a granițelor noastre a fost depășită.

La început, poate fi nevoie de un interval de minute până la ore pentru ca o persoană să devină conștientă că sistemul său de alarmă a fost activat. Sentimentele care au fost în stare latentă timp de mai mulți ani nu redevin active instantaneu. Inițial, cineva poate fi inconștient de propria durere când altcineva îl calcă pe degete. Poate chiar își va cere scuze că piciorul său era la locul nepotrivit! Nu are nici cea mai vagă idee că i-a fost încălcat teritoriul. Doar când și dacă experimentează durerea va ști că a fost lezat. Simțurile sale emoționale sunt o variabilă crucială. Ele trimit semnale de durere de la piciorul său la creier, după care poate spune: „Au!” A spune „au!” este o modalitate elementară de a stabili granițe. Trebuie să fie urmată însă de o afirmație de genul: „Te rog să te dai jos de pe piciorul meu.”

¹⁵ Ibid., p. 87, 88.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Unii dintre noi nu ne cunoaștem granițele până când nu simțim durerea provocată de faptul că suntem călcați în picioare. Dacă nu avem acces la simțurile noastre emoționale, nu vom ști când am fost răniți și nici nu vom acționa întru apărarea noastră de dureri viitoare. Iată de ce ne simțim atât de vulnerabili, atât de nesiguri. După ce am fost răniți în repetate rânduri, ne spunem că nu vom avea niciodată încredere în cineva, că nu vom mai fi niciodată vulnerabili.

Adevărul este că oamenii sunt supuși greșelilor și ne vor dezamăgi în repetate rânduri. Problema nu este incapacitatea noastră de a avea încredere în ei. Problema este incapacitatea de a avea încredere în noi înșine pentru a acționa în interesul nostru. Odată ce putem avea încredere în noi înșine pentru trasarea granițelor și pentru a ne îngriji de drepturile noastre, nu ne mai simțim expuși și lipsiți de protecție. Suntem astfel împuterniciți. Faptul că celălalt este vrednic de încredere nu ne garantează siguranța emoțională. Totuși, granițele noastre ne oferă această garanție.

Cum să spui „au!”

Dacă ești conștient de sentimentele tale, vei ști când ai fost jignit sau abuzat. Primul indiciu este o senzație fizică neplăcută - cum ar fi fluturii în stomac. Prin exercițiu, vei începe să recunoști aceste senzații și modul în care se leagă de sentimentele pe care le reprezintă: anxietate, rănire, mânie, resentiment sau teamă. Prezența uneia dintre aceste senzații te avertizează că există o problemă care necesită atenție. Granițele tale au fost încălcate. Ai fost violat, controlat, manipulat sau folosit. Acum este responsabilitatea ta să acționezi atât pentru binele tău, cât și pentru binele celui care te-a rănit. Acesta nu are de unde să știe că „a depășit limita” dacă nu știe unde este aceasta. Este misiunea ta să le transmiți oamenilor ce dorești, ce ai nevoie și ce preferi. Când ești rănit, trebuie să spui „au!”.

Granițe după consumarea faptului. O declarație sinceră a sentimentelor tale este o modalitate blândă de a le transmite

oamenilor că te-au rănit. Numesc aceasta graniță după consumarea faptului: „Când se întâmplă cutare și cutare, mă simt așa și pe dincolo.” A-i spune unei alte persoane cum te simți este o dovadă de har și politețe, deoarece respectivul nu mai trebuie să ghicească poziția ta.

Soțul meu și cu mine am avut șansa de a aplica acest principiu de curând. El a răspuns la un apel telefonic ce venea din partea unui prieten comun, în timp ce eu mă aflam în apropiere. În toiu conversației, fără ca interlocutorul să ceară aceasta sau fără ca eu să îl rog, mi-a întins receptorul spunându-mi: „Poftim, salută-l pe cutare.” Deși respectivul era un prieten apropiat, pur și simplu nu aveam chef să vorbesc cu el în momentul acela. Deoarece am simțit că nu am de ales, am luat receptorul ezitând. Eram supărată. După ce conversația s-a încheiat, i-am spus: „Când mi-ai întins receptorul fără ca mai înainte să mă întrebi, m-am simțit controlată și furioasă.”

Ceea ce ne vine greu multora dintre noi este să ascultăm ce ni se spune fără să ne simțim obligați să ne apărăm, să explicăm, să contraargumentăm sau să ne scuзам. Ceea ce i-am spus soțului meu era o declarație despre sentimentele mele, o descriere a realității mele. Nu era vorba despre el. M-a ascultat cu deschidere deoarece știa că în declarația mea era vorba despre mine, nu era un atac la adresa lui. Astfel, a ajuns să dețină mai multe informații despre preferințele mele. Atâta tot. A învățat despre impactul pe care comportamentul său l-a avut asupra mea în momentul acela, dar nu a fost obligat să se scuze sau să se schimbe.

Granițe *a priori*. Al doilea nivel de stabilire a granițelor este ceea ce numesc o graniță *a priori*. Diferă de granița de după consumarea faptului doar prin sincronizare și prin adăugarea expresiei unei nevoi: „Când lucrul acesta se întâmplă, mă simt astfel și am nevoie [sau doresc] cutare.” Din nou, celeilalte persoane i se cere doar să asculte, nimic mai mult.

La câteva minute după ce am închis telefonul în urma apelului neplăcut, mi-am dat seama că lucrul acesta se întâmplase

1 o Imperfect într-o familie perfectă

de mai multe ori. De fiecare dată mă enervam mai mult, dar soțul meu nu avea de unde să știe ce se petrecea în interiorul meu. Când am devenit conștientă de mânie, mi-am dat seama că trebuie să trasez o graniță. Am spus următorul lucru: „Tocmai mi-am dat seama că m-ai împins să vorbesc cu oameni la telefon fără să mă întrebi și altă dată. Știu că nu ai dorit să mă jignești, dar vreau să te rog să nu mai faci asta.” Astfel, am creat o graniță *a priori* care se va aplica dacă acest gen de circumstanțe se vor mai ivi. Dacă soțul meu uită, nu fac decât să întăresc granița deja existentă. Dacă îmi ignoră granița după ce i-am reamintit, voi trece la nivelul următor de stabilire de limite.

Cu cât soțul meu și cu mine practicăm mai mult stabilirea granițelor, cu atât suntem mai conștienți de dorințele și nevoile celuilalt și suntem capabili să ne purtăm unul față de altul cu respect. Nu trebuie să mai ghicim, nici nu trebuie să manipulăm sau să exercităm control. Când ne privim unul pe celălalt drept indivizi cu granițe, ne prețuim reciproc și prețuim relația noastră și mai mult.

Candy s-a luptat cu trasarea granițelor timp de mai multe săptămâni în cadrul grupului ei de terapie. Trebuia să-i ceară tatălui ei niște bani, dar ezita să-i abordeze. Se temea că atunci când îi va cere, va începe să turuie fără oprire despre problemele lui financiare, rușinând-o astfel pentru că a cerut. În trecut, când exprima o nevoie, o copleșea adesea cu un recital despre dificultățile lui financiare, iar ea sfârșea prin a se simți rușinată de faptul că avea nevoi. Nu dorea ca lucrul acesta să se mai repete.

Cu ajutorul grupului ei, Candy a pregătit declararea unei granițe a priori: „Tată, în trecut, când te-am rugat să-mi dai bani, mi-ai oferit o explicație elaborată ca să înțeleg de ce nu-mi poți da, iar când terminai de vorbit, mă simțeam rănită și mânioasă. Tocmai vreau să-ți cer niște bani, dar nu vreau să mai ascult monologul tău despre câte probleme financiare ai.” Tatăl i-a respectat cererea. Ca urmare, s-a relaxat și au avut o conversație lungă, cum nu mai avuseseră în ultimii ani.

Granițele circumstanțiale. Următorul nivel al trasării granițelor este stabilirea granițelor circumstanțiale. Pe lângă declarația „când/mă simt” și declarația „și am nevoie”, includ o declarație circumstanțială de genul „dacă/atunci”. Acest tip de declarație sugerează ce vei face dacă granița ta va fi încălcată.¹⁶ Ea trebuie exprimată concret, într-o manieră neamenințătoare: „Când te distrezi pe seama mea, mă simt rănit. Am nevoie să încetezi să mai faci mișto de mine și să începi să mă tratezi cu respect. Dacă vei continua să mă mai tratezi cu răutate, voi fi obligată să iau distanță de tine.”

O declarație circumstanțială despre un telefon inoportun ar fi: „Dacă mă mai împingi să vorbesc la telefon cu cineva fără să am de ales, nu voi răspunde la telefon.” Înainte de a crea o graniță circumstanțială, trebuie să fii pregătită să dau curs lucrurilor pe care afirm că le voi face, ceea ce s-ar putea să fie neplăcut în această situație deoarece eu voi ajunge într-o situație jenantă.

Granițe sub impulsul momentului. Odată ce sistemul senzorial emoțional al cuiva este din nou funcțional, el poate trasa granițe aproape instantaneu. Când se simte inconfortabil cu privire la sugestiile sau comportamentul cuiva, poate pur și simplu să spună „nu!”. Imediat va fi conștient de disconfortul pe care îl resimte (teamă, mânie, vinovăție, anxietate sau durere) și va recunoaște că are nevoie să stabilească o graniță prin care să se protejeze. De exemplu, dacă un prieten îl invită să facă ceva ce nu-i place, va spune: „Aș prefera să nu fac asta.” Dacă cineva începe să bârfească, îi va spune respectivului că nu se simte bine să vorbească despre o persoană în lipsa acesteia. Dacă un prieten insistă să conducă mașina după ce a consumat alcool, va alege să meargă cu altcineva.

Amânarea. În fața unei situații pe care nu am anticipat-o, dacă nu dorim să hotărâm sub impulsul momentului, putem să amânăm: „Va trebui să mă gândesc la asta. Îți voi spune mâine ce am hotărât.” Amânarea este o modalitate legitimă de trasare a granițelor atunci când ești încolțit. Dacă un angajat îi cere unei

¹⁶ Ibid., p. 96.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

persoane dintr-o poziție managerială să facă o excepție de la regulă, aceasta poate spune: „Mă voi gândi și mă voi consulta cu cutare. Caută-mă din nou vineri.”

Granițe de tip laser. Nu am recunoscut acest gen de graniță până când nu am fost ținta ei. Ceea ce persoana în cauză mi-a spus a fost atât de clar, direct și puternic, încât am numit abordarea aceasta graniță de tip „rază laser”. Îi explicam munca mea unuia dintre fiii mei de vârstă adultă. Deoarece suportase dependentă mea de muncă toată viața, nu era prea interesat de obsesia mea. A avut curajul să mă oprească în mijlocul propoziției cu cuvintele: „Mamă, nu vreau să aud nimic despre asta.” Nu a fost obraznic, nici răutăcios, doar vehement. Am tresărit și am închis gura. Durerea a fost suficient de puternică încât să nu mai am intenția de a repeta episodul.

Tehnica discului zgâriat. Dacă cineva pentru care stabilesc o graniță mă contrazice sau încearcă să mă determine să mă răzgândesc, folosesc tehnica „discului zgâriat”. Funcționează foarte bine cu oameni care nu vor să accepte refuzul. Ideea este să-ți repeți declarația sau refuzul mereu și mereu ca un disc zgâriat până când celălalt renunță.

Dacă un prieten îți cere să-i împrumuți mașina și îi refuzi, dar continuă dându-ți 101 motive pentru care ar trebui să-l lași să o folosească, după fiecare dintre remarcile sale repetă pur și simplu: „Nu, nu împrumut mașina.” Nu explica, nici nu răspunde argumentelor sale, pentru a nu-i da și mai multă muniție să continue. În această situație, va ajunge să înțeleagă că tot ce face pentru a-ți ataca granița este contestat. Nu te certa. Repetă doar declarația inițială mereu și mereu.¹⁷

Absența granițelor

Woititz și Garner identifică o serie de modalități prin care putem afla dacă granițele ne lipsesc. Dacă te simți zdrobit, mânios, deprimat, violat, folosit sau epuizat, granițele tale nu prea sunt

¹⁷ Ibid., p. 93.

vizibile.¹⁸ Dacă ești ușor influențat sau determinat să te răzgândești, probabil granițele tale sunt absente. Dacă te surprinzi incapabil să spui nu, dacă se profită cu ușurință de tine, sau dacă te simți stânjenit de comportamentul altor persoane, îți lipsesc granițele. Dacă te împovărează sentimentele, rușinea sau responsabilitățile altor persoane, ai o problemă cu granițele.

Dacă faci confidențe într-un mod nepotrivit, dacă intri cu bocancii în sufletul altora, dacă pretinzi în loc să ceri, dacă îi rușinezi pe cei care nu îți sunt pe plac, dacă îi învinovățești pe alții pentru sentimentele tale, dacă te aștepti să fii îngrijit, dacă îi umilești pe oameni, dacă îi tratezi cu superioritate, dacă îi iei de sus, dacă insiști să le impui altora ce să gândească sau ce să simtă, îți lipsesc granițele. Trebuie să te limitezi la propriului spațiu.

În relațiile adulte, lipsa granițelor face ca o persoană să fie incapabilă să își poarte de grijă și incapabilă să nu-i mai jignească pe cei din jur.¹⁹ Un astfel de om are tendința de a absorbi sentimentele, convingerile, gândurile și valorile celorlalți. Apoi face alegeri în funcție de ceea ce ei gândesc sau vor, în loc de ceea ce crede și dorește el însuși. Sau își impune sentimentele, gândurile și valorile altor oameni și le pretinde să fie de acord cu el. îi învinuiește pe alții pentru felul în care se simte și îi permite să decidă ce gândește. O persoană fără granițe este ușor determinată să-și încalce propriile valori. În același timp, este cu totul inconștientă de modul în care sentimentele, gândurile și acțiunile sale îi afectează pe alții. Jignește și abuzează intelectual și spiritual.

O persoană lipsită de granițe poate fi inconștientă când alții se poartă nepotrivit față de ea din punct de vedere fizic sau sexual. Dacă cineva o lezează, este incapabilă să se distanțeze sau să acționeze întru apărarea sa.²⁰ Și, cel mai probabil, îi va leza la rândul său pe alții din punct de vedere sexual și fizic.

¹⁸ Ibid., p. 86.

¹⁹ Melody, „Codependence: An Overview”.

²⁰ Ibid.

Iisus a trasat granițe

Evangeliiile cuprind numeroase exemple de stabilire de granițe. Iisus a trasat granițe, chiar și pentru părinții Săi!²¹ Când mama Lui a încercat să-L domine și să-L controleze, a rugat-o să nu-I spună ea ce să facă.²² Atunci când Petru a încercat să-i corecteze comportamentul, Iisus a trasat o graniță de tip rază laser: „înapoia Mea, Satano! Tu ești o pricină de poticnire pentru mine.”²³

Când ucenicii au încercat să preia controlul și să-i împiedice pe copii să se apropie de El, Iisus i-a pus la punct cu cuvintele: „Nu-i opriți!”²⁴ Când au criticat-o pe femeia care i-a uns picioarele cu parfum scump, El a trasat o graniță clară: „De ce faceți supărare femeii? Ea a făcut un lucru frumos față de Mine!”²⁵ I-a muștră pe schimbătorii de bani,²⁶ i-a numit pe oficialii bisericii ipocriți²⁷ și i-a pus la punct pe farisei în repetate rânduri.²⁸

Stabilirea granițelor ne dă șansa de a ne defini mai clar în ochii noștri și în ochii celorlalți. Simpla examinare a valorilor, dorințelor și preferințelor noastre, a nevoilor noastre spune mult despre noi înșine. Aruncă o lumină mai clară asupra identității noastre. Grija de noi înșine duce la un respect de sine crescut. A le spune celorlalți ce vrem și avem nevoie îi ajută să relaționeze cu noi cu o mai mare ușurință.

Stabilirea de granițe nu este o chestiune de egoism sau necunoștință. Când oamenii definesc, descriu și își apără granițele, sunt adulți maturi, conștienți că sunt responsabili de propria bunăstare, care știu că este misiunea lor să aibă grijă de ei înșiși. Trasarea granițelor nu este o încercare de a-i controla pe alții. Este pur și simplu un fel de a spune: „Eu contez; și tu contezi.”

²¹ Luca 2:49.

²² Ioan 2:4.

²³ Mat. 16:23.

²⁴ Mat. 19:14.

²⁵ Mat. 26:10.

²⁶ Mat. 21:12.

²⁷ Luca 13:15

²⁸ Mat. 9:11-13; 12:2-8; Ioan 8:3-7.

Respectul de sine al unei persoane nu depinde de reacția pe care ceilalți o au față de granițele ei. Derivă din cunoașterea de sine și din a le arăta și celorlalți ce este important pentru el/ea. Izvorăște din convingerea că îi pasă suficient de mult de propria persoană pentru a se îngriji.

Biserica - o familie disfuncțională?

Este posibil ca Biserica să fie orice altceva decât o familie disfuncțională? Ținând cont că fiecare membru al Bisericii este o ființă umană supusă greșelii, cum altfel ar putea fi Biserica? Oricât de mult ne-am dori ca lucrurile să stea altfel, bagajul emoțional pe care îl aducem cu noi din copilărie afectează toate relațiile noastre de la vârsta adultă. Codependenții pun în scenă strategii imature de supraviețuire oriunde se găsesc - acasă, la birou, pe autostradă, la biserică. Orice grup de oameni (corpul profesoral, echipa de construcții, comitetul, consiliul sau biserica) poate ajunge să manifeste comportamente disfuncționale.

Dacă o persoană este victimă, abuzator, martir, manipulator sau dictator acasă, va fi ia fel și la biserică. Oamenii nu-și lasă comportamentul adaptativ disfuncțional în urmă când trec pragul casei sfinte. În cadrul bisericii, adesea observăm că un grup mic domină, că au loc lupte pentru putere și poziții politice. Aceasta duce la absența unității și la erodarea spiritualității. Rezultatul este apatia și descurajarea personală. Membrii sunt critici, hipervigilenți și dominatori pe de o parte, retrași, suspicioși și neîncrezători de cealaltă parte.

Părtășie fracturată

Am văzut biserici mici în care toți membrii erau prinși într-un ciclu contraproductiv de comportament codependent. Sistemul era atât de gripat încât întreaga congregație părea deprimată clinic. Membrii bisericii sunt zguduți de sentimente de rușine

atunci când un frate își trădează credința și comite o faptă care îi aduce reprobarea întregii congregații. Sunt copleșiți de durere când cineva părăsește adunarea și își neagă credința. Sunt imobilizați datorită sentimentelor neexprimate de mânie când în mijlocul lor izbucnesc neînțelegeri. Sunt despărțiți unii de alții de secrete pe care se tem să le împărtășească sau de păcate pe care le este silă să le mărturisească.

Într-un sistem familial — iar Biserica este tocmai un astfel de sistem - eșecul în procesarea (discutarea și rezolvarea) problemelor face ca sistemul să se blocheze. Fiecare membru se închide față de ceilalți pentru a-și ascunde sentimentele. Sentimentele nerostite creează bariere invizibile. Problemele nerezolvate îi înstrăinează pe membri unii de alții.

Mulți consideră că a vorbi despre acest gen de probleme nu face decât să le înrăutățească. Această îngrijorare este legitimă. Majoritatea oamenilor nu posedă îndemânarea și capacitatea de a exprima sentimente și de a rezolva neînțelegeri într-un mod sănătos. Prin urmare, a vorbi despre probleme poate să facă mai mult rău decât bine. Dar este posibil ca îndemânarea necesară pentru trasarea de granițe să fie învățată, iar granițelor sănătoase le urmează relații mai sănătoase.

Sfinți răniți

Am văzut creștini răniți de moarte de frații lor. Am fost martoră la suferință și pierdere imposibil de descris în cuvinte. Am văzut biserici la rând devastate de dispute minore. În mod trist, mantia depresiei și rușinii învăluie o congregație în care au existat neînțelegeri mult timp după ce schisma originală a fost uitată.

Congregațiile se despart în tabere pentru chestiuni precum culoarea pentru redecorarea bisericii, programe de construcție și planuri, schimbări în ordinea serviciilor, alegerea slujitorilor bisericii, alegerea pastorului, buget, probleme de disciplină bisericească, standarde și reguli, la nesfârșit, până când te cuprinde amețeala. Multe dintre aceste dispute ar putea fi prevenite dacă

1 o Imperfect într-o familie perfectă

granițele personale ar fi respectate și dacă s-ar practica o detașare sănătoasă.

Violarea granițelor în cadrul bisericii

Cred că războaiele interne și vărsarea de sânge din biserică sunt cel mai adesea cauzate de lipsa granițelor. Mulți creștini tradiționaliști lucrează, merg la școală, se închină și socializează cu aceiași oameni. Aceasta presupune o mare suprapunere a granițelor. Când granițele devin astfel încețoșate, oamenii se simt liberi să intervină în problemele celuilalt, să judece credințele celuilalt, să-i monitorizeze și controleze comportamentul și să facă inventarul moral al celuilalt, fără a fi conștienți de cât de inadecvat și jignitor este un asemenea comportament.

În biserică au loc următoarele tipuri de abuzuri:

- Fuzionare - membrii se amestecă în viața personală a celuilalt.
- Abuz spiritual - oameni care se joacă de-a Dumnezeu.
- Violarea intimității - bârfa în numele grijii creștine.
- Controlul - a le spune celorlalți care este datoria lor creștină.
- Manipularea - refuzul de a-i permite unui alt membru să spună „nu”.
- Profitul pe seama celorlalți - așteptarea ca membrii să preia responsabilități în cadrul bisericii fără ca măcar să fie întrebați în prealabil.
- Oferirea de asistență nesănătoasă.
- Abuz intelectual - obligarea altora să fie de acord cu convingerile tale.
- Rușinarea.
- Nesinceritatea - a nu manifesta onestitate referitor la sentimente, a viola încrederea.

Familii funcționale vs. familii disfuncționale

În familiile disfuncționale există o lipsă de separare sănătoasă între membri. Fiecare își bagă nasul în problemele celuilalt. Granițele nu există. Unicitatea individului nu este respectată. Se așteaptă din partea tuturor — ba chiar li se cere — să reflecte valorile grupului. Drepturile individuale, gusturile, sentimentele, nevoile, opiniile și scopurile nu sunt respectate. În familiile funcționale, prin antiteză, individului i se permite să fie unic.

În familiile disfuncționale, individul există de dragul sistemului, nu sistemul de dragul individului. Totuși, Biblia spune că sistemul lui Dumnezeu și principiile care îl guvernează sunt făcute pentru individ. Omul nu a fost creat de dragul instituției (vezi Marcu 2:27). Dumnezeu a menit sistemele să-i slujească pe oamenii din interiorul lor, nu viceversa. Sistemele funcționale răspund nevoilor individului.

Sistemele disfuncționale se caracterizează prin negare și iluzie. Slăbiciuni și defecte majore pot penetra sistemul, dar toți cei din interior insistă că totul este în regulă. Orice se întâmplă rău este ținut secret. Există un nivel ridicat de cenzură. În sistemele sănătoase, funcționale, oamenii confruntă realitatea, nu o neagă.

În familiile funcționale, există din belșug grijă, iubire necondiționată, acceptare, libertate și bucurie. Greșelile sunt privite drept ocazii de învățare, iar iertarea este disponibilă imediat. Oamenii sunt flexibili. În sistemele disfuncționale, acceptarea și aprobarea sunt condiționate — trebuie câștigate. Eșecul este răsplătit cu rușinare și pedeapsă. Oamenii din sistemele disfuncționale sunt mai puțin iertători decât Dumnezeu însuși.¹

0 societate dependentă/o biserică dependentă

Gândirea și comportamentul dependent se găsesc la orice nivel al societății - individual, familial, organizațional, național și global. Anne Wilson Schaef, autor, terapeut și comentator social

¹ Fred Downing, „The Family Disease Workshop”, casetă video produsă de Paradox Productions, 1984.

perspicace, susține că toate instituțiile sunt afectate de procesul adictiv. „Societatea însăși funcționează într-un mod adictiv, spune ea. Instituțiile ei perpetuează procesul adictiv.”² Ținând cont de cine suntem noi, este imposibil ca lucrurile să stea altfel.

Unele dintre caracteristicile disfuncționale translatate din familii în organizațiile bisericilor sunt iluzia și negarea (îngroparea capului în nisip), grandomania (sentimentul supradimensionat al propriei importanțe) și aroganța (convingerea că noi știm mai bine). Alte simptome care apar în cadrul bisericii sunt gândirea obsesivă pe marginea problemelor morale, a misiunii Bisericii, precum și preocuparea pentru control. Există nevoia de a menține starea actuală a lucrurilor. Perfecționismul și judecata sunt caracteristici ale sistemelor adictive, la fel ca reprimarea sentimentelor, păstrarea secretelor și comunicarea indirectă.³

Indivizii și organizațiile care suferă de dependență au tendința de a-și defini propriile valori pe baza modului în care sunt percepuți de cei din afară. Pentru a-și controla imaginea, impun o aderare rigidă la un set de forme și ritualuri. Aparența exterioară trebuie păstrată cu orice preț. Managementul imaginii este o preocupare importantă.⁴ Există o tendință de evitare a
ctaLO-evaiuum. antica este considerata atac. Disenca sau înstitutia operează ca un sistem închis, izolându-se și relaționând doar cu cei care gândesc la fel ca ea. Ideile divergente sunt interzise. Pe scurt, întregul sistem este reglat printr-un proces de gândire adictiv. Un asemenea sistem are toate caracteristicile individului dependent.⁵ Organizațiile sunt considerate adictive ori de câte ori manifestă una sau mai multe dintre următoarele trăsături:

- Când o persoană dintr-o poziție administrativă cheie este alcoolică sau dependentă de muncă etc.

² Anne Wilson Schaef, „Is the Church an Addictive Organization?”, *The Christian Century*, 3-10 ian. 1990, p. 18.

³ Ibid., p. 20.

⁴ Ibid., p. 19.

⁵ Ibid., p. 18.

- Când membrii sau angajații sunt codependenți activi.
- Când membrii folosesc scopurile și misiunea organizației pe post de drog.
- Când tiparele disfuncționale de interacțiune caracterizează structura politică a organizației.⁶

Conducătorii sunt dependenți. În evaluarea dependențelor liderilor cheie dintr-o organizație, trebuie luată în calcul toată gama de adicții: dependență chimică, tulburare compulsivă de alimentație, dependența de muncă și dependența de adrenalină, putere, bani, statut, etc.

Aimee era fiica unui pastor dependent de muncă. Își amintește că viața ei de familie era extrem de haotică. Tatăl ei era rareori acasă, iar când era prezent, era mereu obosit, epuizat, iritabil. Schimbările lui de dispoziție erau identice cu cele ale unui alcoolic. La fel ca în familia unui alcoolic, toți cei din jurul său - soția și copiii, secretara și colegii săi - pășeau în vârful picioarelor.

Obsesia pe care o avea pentru muncă așeza o mare presiune asupra tuturor. Avea prea puțin respect pentru oricine nu era dispus să sufere pentru Christos. Membrii bisericii sale se simțeau apăsați și vinovați în prezența lui. Indiferent ce faceau, nu erau niciodată suficient de buni. Familia și membrii personalului său îi tolerau abuzul și îl împunseră în acțiunile sale nepotrivite, pe care le scuza pe motiv că era un pastor dedicat. De fapt, era un dependent activ, și toată organizația lui avea de suferit din această cauză.⁷

Membrii sunt codependenți. Când oamenii din cadrul unei organizații sunt codependenți, întreaga organizație devine disfuncțională. Membrii facilitează disfuncția — respectiv, susțin un comportament iresponsabil, inadecvat sau dependent din partea celorlalți. Deoarece nu vor să facă valuri, îl ignoră pe dependent, inventează scuze, mușamalizează, îi scapă pielea, îi acceptă raționalizarea sau proiectează vina pentru acțiunile sale asupra

⁶ Ibid., p. 18-20.

⁷ Ibid., p. 19.

altcuiva. Se epuizează încercând să compenseze pentru slăbiciunile sale, încercând să-l controleze.

Uneori, instituția Bisericii îi ajută pe oameni rușinându-i. Slujesc într-o manieră degradantă. Hotărâsc de ce au nevoie cei pe care îi ajută și cum trebuie îngrijiți, fără a-i întreba ce cred ei că au nevoie sau fără a-i ajuta să obțină ei înșiși ceea ce au nevoie. Acest gen de grijă este opresiv, abuziv și foarte codependent.⁸

Instituția este un drog. O altă formă de dependență organizațională implică faptul că instituția însăși devine drogul principal. În acest caz, angajații sau membrii sunt obsedați de organizație și de cauza ei. După SchaeP, aceasta „include dependența de misiunea organizației sau dependența față de promisiunea organizației. Persoana dependentă de promisiunea organizației este dispusă să îndure oricât de multe experiențe negative pentru a ține de făgăduința aceasta, care poate fi Viața veșnică, sentimentul apartenenței la o comunitate sau asigurarea că ești acceptat.”¹⁰

Regulile sunt disfuncționale. Când o organizație își desfășoară activitatea și își stabilește politica pe baza unor reguli disfuncționale, se comportă într-un mod adictiv. Când liderii neagă existența problemelor și refuză să le confrunte și să le discute într-un mod deschis, atunci trianguiează (comunică indirect), țin secrete, trimit mesaje cu dublu înțeles, popularizează și se angajează în jocuri de putere, manipulează și controlează, comunică într-un mod disfuncțional. Dacă liderii au așteptări sau cereri nerealiste de perfecțiune de la ei înșiși sau de la cei cu care lucrează, dacă nu-i tratează corect pe angajații lor și nu respectă pe toată lumea, se comportă într-un mod dependent.

Când o organizație operează pe baza unor reguli disfuncționale, există o lipsă de congruență între ceea ce se susține drept credință și ceea ce se crede în realitate. Cu alte cuvinte, nu face ceea ce predică. „Practicile personalului, accentul pe control și modul în

⁸ Ibid., p. 18, 19.

⁹ Ibid., p. 20.

¹⁰ Ibid.

care interpretează și se raportează la putere pot constitui semne ale dependenței", spune dr. Schaef.¹¹

Punctul culminant al dependenței este falimentul spiritual. Pentru ca o organizație dependentă, ca entitate, să supraviețuiască, trebuie să-și confrunte tiparele adictive și să caute vindecarea.

Roluri în organizațiile disfuncționale

Specialiștii în sistemele familiale au identificat mai multe roluri jucate în cadrul familiilor disfuncționale (eroul, VIP-ul, zurbagiul, clovnul, mascota, responsabilul, micul părinte, ȋapul ispășitor, etc.). Toate acestea își găsesc echivalentul în biserică.

Eroul. Individ care a crescut într-o familie haotică și care știe ce este de făcut în situații de criză. Obișnuit să trăiască pe muchie, are reflexe rapide. Funcționează cel mai bine sub stres. Când viața devine plictisitoare, creează o criză pentru a-și etala talentele. În momentul critic, se umflă în pene pentru a fi suficient de mare, puternic și înțelept.

Îngrijitorul uriaș. Acest individ este maestru în mutarea pernelor de colo-colo pentru ca nimeni să nu dea cu fundul de pământ (să suporte consecințele propriilor acțiuni). Îi privează pe oameni de șansa de a învăța din greșelile lor. Face pentru alții ceea ce ei înșiși ar trebui să facă pentru ei. Dăruiește fără să i se ceară. Dăruiește ca să primească.

Există o diferență între îngrijirea sănătoasă și cea nesănătoasă. A avea grijă de cineva într-un mod sănătos înseamnă a manifesta o grijă respectuoasă pentru respectiva persoană, împărțind din propria experiență, putere și speranță fără a viola granițele celuilalt și doar la cerere. Un dător sănătos dăruiește fără să aibă vreun motiv ascuns și fără să aibă așteptări.

Lisa și Tom erau singurii tineri profesioniști din biserică lor. Erau lideri înnașcuți. Noii pastori recunoșteau repede în ei membrii cei mai de nădejde din biserică. Lisa era gazda neoficială a bisericii. Copiii lor au crescut privind cum oamenii vin și pleacă, încercând

¹¹ Ibid.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

să nu încurce pe nimeni în timp ce mama gătea frenetic pentru târguri cu vânzare și primindu-i în vizită pe pastorii care erau în trecere. Bineînțeles, din partea copiilor se aștepta să o ajute ori de câte ori era supraaglomerată.

Când fiul cel mai tânăr era în recuperare pentru alcoolism, a făcut una dintre cele mai clare remarci dintre câte mi-a fost dat să aud: „Toată viața, Biblia mi-a fost servită la micul dejun, prânz și cină. Am privit cum Biserica îmi calcă părinții în picioare. Am făcut totul pentru Biserică, dar Biserica nu a făcut niciodată nimic pentru noi. Urăsc Biserica și îl urăsc pe Dumnezeu. El mi-a folosit părinții.”

Perfecționistul imperfect. Perfecționismul este o formă insidioasă de dependență care trece de la o generație la alta generând durere, izolare și însingurare. Perfecționiștii nu pot tolera propriile greșeli și defecte, nici nu pot accepta imperfecțiunile altora. Nu își permit să fie oameni. După cum afirmă Pia Mellody: „Oricine încearcă să fie perfect este într-un stadiu acut de autoiluzionare. Este ocupat cu boala sa.”¹² Nicio altă dependență nu își izolează victimele într-un mod atât de dramatic. Cred că perfecționiștii sunt oamenii cei mai singuratici din lume. Alcoolicul poate găsi întotdeauna pe cineva cu care să bea. Dar oamenii se risipesc ori de câte ori se apropie perfecționistul, deoarece se simt defecți în prezența lui.

Binefăcătorul compulsiv. Unii oameni găsesc că este mai ușor să dăruiască străinilor decât propriei familii. Evită durerea și problemele concentrându-se asupra problemelor și durerilor altora. Binefăcătorul compulsiv se căsătorește cu cauza, îi adună pe toți ologii și face orice, până la epuizare, încercând să salveze lumea. La urma urmelor, dacă el nu face asta, cine o va face?

Vânătorul de erezii. Există unii care se simt chemați de Dumnezeu să monitorizeze standardele morale ale bisericii, comportamentul imoral și convingerile îndoielnice ale membrilor.

¹² Pia Mellody, „Overview of Codependency”, casetă audio produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

Archibald Hart spune: „Fiecare biserică pe care am cunoscut-o își are proprii Vânători de erezii” - acei membri care și-au autoimpus responsabilitatea de a menține credința pură. Ei sunt în gardă, urmărind orice indiciu al existenței vreunei erezii (așa cum este definită în mintea lor) și vor lua de gât sau vor sări la beregată la orice provocare minoră.”¹³ Aceștia cauzează mai multe ulcere și migrene pastorilor decât oricine altcineva. Și tot timpul sunt convinși de faptul că sunt agenții lui Dumnezeu care stăvilesc apostazia.¹⁴

Sfântul suspicios. Unii creștini nu au încredere în nimeni și în nimic dacă nu este aprobat oficial de Biserică. Sunt convinși că toate celelalte instituții și biserici sunt de la Diavol și că oamenii vor fi conduși în rătăcire dacă se vor apropia de ele. Fiind unul dintre aleși, sfântul suspicios este hotărât să nu se lase înșelat. Nici el, nici Biserica sa nu sunt perfecți, dar negarea și iluzionarea îl împiedică să recunoască aceasta. Nu este interesat de nicio persoană sau instituție care nu se ridică la înălțimea standardelor sale. Deși prudența sa poate fi validă, o duce pe culmile unei adevărate paranoia.

Țapul ispășitor. Această persoană poartă rușinea congregației. Este ultimul în ierarhia bisericii. Păcătoșenia sa este suficient de frecvent menționată pentru ca alții să se poată foiosi de ei pentru a-și distrage atenția de la propriile defecte de caracter. Păcatele lor sunt la fel de grave, dar ale lui sunt mai vizibile. În biserică, diferiți indivizi și diferite grupuri devin țapi ispășitori: tinerii, liberalii, conservatorii, bogații, părinții singuri, soțiile pastorilor, etc. Atunci când avem nevoie de cineva pe care să-l criticăm, ei sunt la îndemână.

Politicianul. Violarea granițelor între diferite departamente și niveluri administrative ale Bisericii nu este neobișnuită. Oamenii din poziții de conducere în Biserică ajung să se prindă în aceleași capcane în care cad și politicienii. Cad pradă propriei lor nevoi de

¹³ Archibald Hart, *Healing Life's Hidden Addictions*, Servant Publications, Ann Arbor, Mich., 1990, p. 139.

¹⁴ Ibid., p. 141.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

control și dorințe de putere. Pentru a-și menține acest statut, joacă rolul celor care fac pe plac celorlalți și al celor care caută aprobare. Violează granițele personale și ale departamentului din cadrul organizației pentru a restabili controlul.

Efectuarea inventarului moral

Există daruri legitime în trupul lui Christos. Îndeplinirea unei misiuni primite de la Dumnezeu nu este o greșeală. Exercițierea darurilor spirituale nu este greșită. A-ți susține convingerile personale nu este rău. Dar credinciosul trebuie să-și confrunte tendințele codependente. Dacă vom continua să folosim Biserica și organizațiile Bisericii ca drog, vor exista consecințe.

În interesul cercetării interioare, există două întrebări pe marginea cărora fiecare credincios ar trebui să mediteze: sunt suficient de sănătos încât să aud chemarea Duhului Sfânt și să nu o confund cu pornirile inconștiente ale propriei mele codependențe? Sunt suficient de eliberat de simptomele dependenței pentru a acționa în spiritul lui Christos, și nu pe baza compulsiunii, în timp ce caut să-mi împlinesc chemarea creștină? Dacă nu, sunt în pericolul de a perverti chemarea lui Dumnezeu, de a mă răni pe mine și de a-i răni pe cei din jur.

Organizațiile dependente își pot reveni, dar, la fel ca orice alt dependent, adesea trebuie să se afunde cu totul. Alternativa este intervenția. Intervenția dă o șansă oamenilor preocupați să confrunte dependența înainte de a se îngropa de tot. Face posibilă interceptarea adicției active și a codependenței la nivel organizațional. Biserica își poate recunoaște tiparele disfuncționale și poate interveni înainte să sufere pierderi și mai mari. Nu ne vom vindeca până când nu ne vom asuma responsabilitatea.

Împreună cu soțul meu, am purces cu ani în urmă la crearea unei misiuni pentru reconciliere care îi viza pe tinerii dependenți și alcoolici adventiști. Deși motivele noastre erau nobile, am creat o organizație profund dependentă din cauză că noi înșine eram codependenți. În decursul timpului, am atras mai mulți angajați

codependenți și, împreună, am conspirat la crearea unei familii disfuncționale.

Oarecum, misiunea a supraviețuit. Am făcut tot posibilul ca munca noastră să fie încununată de succes, dar cu cât încercam mai disperat și cu cât ne rugam mai mult și mai insistent, cu atât mai bolnavi deveneam. Nu știam cum să avem grijă de noi înșine, nici cum să ne raportăm unul la altul într-un mod sănătos. Abia când am atins epuizarea, ne-am confruntat simptomele, ca indivizi și ca organizație.

Unul după altul, membrii personalului nostru au început ședințe de terapie și s-au alăturat unor programe în doisprezece pași potrivite pentru problemele lor. Acesta a fost doar începutul. Ca instituție, a trebuit să ne schimbăm politica și să încetăm să ne mai abuzăm singuri. Munceam în exces. Plăteam personalul mult prea puțin. Păstram secrete și ne ascundeam sentimentele unii față de alții. Triangulam, discutam pe la spatele celorlalți, le violam granițele și eram confuzi cu privire la rolul nostru.

Pentru a obține recuperarea, a trebuit să ne clarificăm rolurile și responsabilitățile, să trasăm granițe și să învățăm să comunicăm. Am angajat traineri care ne-au învățat aceste aptitudini. Am stabilit întâlniri săptămânale de „procesare” pentru a ne confrunța direct unul pe altul cu privire la sentimentele și îngrijorările noastre. La ce a dus aceasta?

Pot vorbi doar în numele meu. Recuperarea personală mi-a redat respectul de sine, capacitatea de a-mi accepta imperfecțiunile, de a avea grijă de mine într-un mod sănătos, de a trasa granițe și de a dobândi echilibrul. A lucra într-o organizație în care întregul personal este în curs de recuperare este o experiență extraordinară. Nu mai trăiesc cu durere, teamă sau stres.

Există momente de anxietate, de mânie și tristețe. Dar acestea sunt doar momente, nu ore sau săptămâni sau luni. Ca grup, nu mai suntem blocați în tiparele noastre comportamentale autodistructive. Știm ce avem de făcut atunci când apar probleme. Acum, că am învățat să comunicăm eficient, nu mai așteptăm

1 o Imperfect într-o familie perfectă

întâlnirile săptămânale pentru a detensiona atmosfera. Facem aceasta din mers. Mă simt liberă să-mi exprim opiniile și sentimentele față de oricine în orice moment.

Sunt extrem de recunoscătoare, nu doar pentru prezenta Duhului Sfânt în viața noastră și pentru chemarea lui Dumnezeu adresată nouă, ci și pentru liniștea de care avem parte prin darul recuperării individuale și organizaționale din dependență și codependență. Cred că acest gen de părtășie este disponibilă membrilor oricărei organizații creștine care sunt dispuși să facă efortul de a o obține.

Partea 4

**NĂSCUT A TREIA OARĂ:
RECUPERAREA DIN CODEPENDENȚĂ**

Capitolul 21

Scuzați-mă, vi se văd simptomele!

Cu câțiva ani în urmă, am descoperit unul dintre cele mai bune comentarii despre comportamentul codependent pe care le-am citit vreodată într-un loc total neașteptat - o revistă din avion. Era o reclamă la un ceas.

Scena se desfășura pe o pistă de aeroport, în zori. Imaginea este cețoasă și misterioasă. Doi bărbați stau în apropierea unui avion mic. Sunt îmbrăcați cu trenciuri și au o mină dubioasă. Unul dintre ei spune: „Prima mea misiune a fost dificilă. O problemă diplomatică în Moscova. Am primit instrucțiunile pe pista de decolare din Amsterdam. Era o vreme umedă în revărsatul zorilor și bătea vântul. Spre surprinderea mea, cel care mi-a dat instrucțiunile a fost Davis. Era cel mai bun. Fusesse în Cuba de trei ori, dar îți imaginezi că nu după trabuce.

Mi-a spus care este problema și, privind la haina mea impermeabilă, m-a părăsit spunându-mi: Apropo, sunt douăsprezece grade sub zero la Moscova. A trebuit să-i răspund: 'Lasă-mă să rezolv mai întâi problema diplomatică. Voi rezolva starea vremii după aceea.'"¹

Misiune imposibilă

Încercarea de a realiza imposibilul este motto-ul vieții codependentului. Pentru a-și satisface propriile nevoi neîmplinite, se simte obligat să-i controleze pe alți oameni, să domine

1 o Imperfect într-o familie perfectă

circumstanțele - să „repare starea vremii”. Dorește ca totul să fie frumos pentru toată lumea. De ce? Pentru ca aceștia să fie apoi mulțumiți de el.

Definiția oficială a codependenței reflectă în mod clar acest aspect: „Codependența este un tipar de adicție dureroasă de un comportament compulsiv și de aprobare pentru a dobândi sentimentul siguranței, al valorii personale și al identității.”²

Deoarece codependentul nu a reușit să crească din punct de vedere emoțional în copilărie, caută în permanență ceea ce nu a primit. Este mereu în căutarea aprobării. Valoarea sa personală este hotărâtă de ceea ce cred alții despre el. Dacă nu cred ceea ce el ar vrea să creadă, nu spun ceea ce el vrea să audă și nu fac ceea ce vrea el ca ei să facă, nu se va simți bine. Deoarece sentimentele lui pozitive se bazează pe opinia lor despre el, consideră că este necesar să controleze ceea ce gândesc.

Nu-și dă seama că este imposibil să controlezi gândurile sau comportamentul tuturor, cu atât mai puțin comportamentul propriu. Deoarece nu-și dă seama că nu este în stare să „rezolve vremea”, face încercări disperate. Este precum personajul descris în literatura A. A. drept „actorul care vrea să conducă tot spectacolul; încearcă fără odihnă să aranjeze iuminile, coregrafia, scena și restul actorilor în felul său. Dacă aranjamentele sale ar rămâne nemișcate, dacă oamenii ar face cum vrea el, spectacolul ar fi grozav. Toți ar fi mulțumiți, inclusiv el însuși. Viața ar fi minunată.”³

Când nu obține ceea ce vrea, codependentul își înfige și mai tare călcâiele în burta calului. Trece de la un comportament adaptativ la altul într-o încercare disperată de a determina lucrurile să iasă așa cum își dorește. Încearcă să ofere asistență, sperând că, dacă împlinește nevoile celorlalți, și ei le vor împlini pe ale sale. Dacă a funcționat bine o dată, poate va funcționa din nou. În

² Panoul experților, Prima conferință națională despre codependență, Scottsdale, Ariz., aug. 1989.

³ *Alcoholics Anonymous*, ed.a III-a, Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1976, p. 60-61.

această întreprindere este capabil să uzeze de aptitudinile sale de supraviețuire. Dar există atât de mulți oameni cu atât de multe nevoi! Ajunge la supraturatie. Deoarece se privește drept cel care are grijă de toți ceilalți, nu are nici cea mai vagă idee că, de fapt, îi controlează pentru a-și împlini propriile nevoi.

În decursul acestui proces, devine expert în a fi pe placul oamenilor. Deoarece crede că nu va fi cineva decât atunci când va fi iubit, trebuie ca toată lumea să-l iubească și să-l aprecieze. Le anticipează nevoile și dorințele. Este maestru în arta de a-i face pe oameni fericiți. Dorința fiecăruia este pentru el poruncă.

Dacă se află în relație cu cineva care este dependent activ, controlează, susținându-i acestuia dependența. În mare parte, face aceasta din dorința sinceră de a-l ajuta pe cel iubit. Dar eforturile lui sunt sortite eșecului, deoarece nimeni nu poate „salva” un dependent. Odată cu eșecul, scade și nivelul stimei de sine.

O altă manevră a codependentului este manipularea — a-i determina pe alții să facă ceea ce dorește fără ca măcar să fie conștienți de asta. Manipularea poate îmbrăca orice formă, de la aluzii la cicăleală la furie sau crize de plâns. Îi determină pe cei din jur să se simtă responsabili de problemele lui fizice și emoționale. Îi pregătește să aibă grijă de ei — să facă ceea ce ei însuși ar trebui să facă. În afară de asta, ceea ce ilustrează un grad ridicat de manipulare, indiferent dacă lucrul în cauză este material, cum ar fi o cămașă, sau intangibil, cum ar fi compasiunea.

Se vaită, se plânge, rușinează și muștră pe oricine nu urmează scenariul lui. „De ce ai făcut lucrul respectiv în felul acela?” „De ce nu faci așa?” „De ce nu m-ai ascultat?” Nu își dă seama că „de ce”-urile lui au o notă de vaiet, dar în realitate așa stau lucrurile. Face apel la compasiunea oamenilor: „Dacă ai ști prin ce am trecut, nu m-ai trata astfel.” Sau: „Părinții mei m-au neglijat; prin urmare, tu trebuie să te îngrijești de toate nevoile mele.” Lasă impresia că este misiunea ta să-l faci fericit.

Când rușinarea și învinovățirea nu funcționează, trece la cereri și porunci. Renunță la subtilitate și preia direct controlul.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Dă ordine. Devine dictatorial și coercitiv. Poate dacă manifestă suficientă putere, oamenii vor ceda. Dacă este suficient de agresiv, vor pricepe ce vrea să spună. Dacă este suficient de mare (suficient de împăunat), nimeni nu se va îndoi de el. Sau dacă este suficient de intelectual, va avea câștig de cauză. Trebuie doar să-și lustruiască argumentele, să adauge o corectură sau două, să fie ceva mai convingător. Astfel, îi controlează pe ceilalți prin intimidare.

Când toate trucurile au dat greș și este complet epuizat, se cufundă în auto-compătimire. Se retrage să-și lingă rănilor. Se izolează periodic să-și refacă rezerva de energie pentru runda următoare. Între timp, controlează obsedând, o altă modalitate de a stăpâni universul din interiorul minții sale. Își rumegă mereu problemele și le masează mental iar și iar.

În tot acest proces, zâmbește în permanență și încearcă să pară că are totul sub control. După ce a avut timp să exploreze, repetă ciclul. Face același lucru mereu și mereu, așteptând rezultate diferite, sperând că data viitoare va merge, dacă se va descurca măcar puțin mai bine.

Când eforturile sale de a-și valida valoarea prin oferirea de asistență, control, muncă, bani, păstrarea relațiilor, creșterea copiilor, urcarea pe scara profesională, lustruirea imaginii corporale, stabilirea unei poziții sociale sau câștigarea aprobării lui Dumnezeu dau greș, consideră că eșecul său este o crimă vrednică să fie pedepsită cu moartea. În momentul acesta este posibil să încerce să se sinucidă.

Definirea problemei

Codependentul înfrânt nu are nici cea mai vagă idee că nu este un om rău care are nevoie să fie făcut bun, ci un bolnav care are nevoie să se însănătoșească. Nu știe că toată viața a încercat să se descurce ca adult, dispunând de aptitudinile de supraviețuire ale unui copil mic. Nu a învățat să-și trăiască viața! Nimeni nu i-a arătat cum. Are nevoie de cineva care să-l ia de mână și care să-i amintească plin de compasiune că așteaptă un comportament matur

din partea unui copil imatur. Trebuie să i se spună că nu este un eșec.

Mai degrabă, este un copil mic, foarte curajos, foarte insistent, care nu este nicidecum un eșec, nici un om care renunță ușor. Adevărat, are nevoie de călăuzire și orientare, dar acestea pot fi cerute. A recunoaște că nu știe ce să facă nu sugerează că ar fi un eșec. Poate să nu se mai prefacă, să nu mai încerce, să renunțe și să accepte înfrângerea: „Doar printr-o înfrângere incontestabilă suntem capabili să facem primii pași spre eliberare și putere. Recunoașterea neputinței personale se dovedește a fi o piatră de căpătâi pe care se poate construi o viață fericită, plină de sens.”⁴

Unii specialiști numesc codependență o boală a relațiilor. Dacă acest lucru este adevărat, atunci relația cea mai patologică este relația cu propria persoană. „Problema, spune Pia Mellody, este că cel care ești tu însuși îți este necunoscut.”⁵

Copiii care au fost jefuiți de șansa de a crește și de a se maturiza nu depășesc niciodată nivelul de dezvoltare al adolescenței. După modul în care Erickson formulează cele opt etape de dezvoltare personală, sarcina principală a adolescenței este dezvoltarea identității. Deoarece copiii familiilor disfuncționale sunt înghețați în dezvoltarea lor în acel punct din viață în care trauma suferită devine copleșitoare (undeva la începutul sau mijlocul copilăriei), nu depășesc niciodată adolescența și astfel le lipsește o identitate bine formată.⁶

Erikson sugerează faptul că sarcina principală a maturității timpurii este intimitatea. Capacitatea cuiva de a lega relații intime se bazează pe conștiința sinelui (identitatea sa). Copiii-adulți nu au identitate deoarece sunt blocați în copilărie, incapabili să treacă la stadiul adolescenței. Capacitatea codependentului de a experimenta

⁴ *Twelve Steps and Twelve Traditions*, The A.A. Grapevine, Inc./Alcoholics Anonymous World Service, Inc., New York, 1953, p. 21.

⁵ Pia Mellody, „Codependence: An Overview”, casetă video produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1989.

⁶ Ibid.

intimitatea este sabotată încă din prima zi, deoarece nu a încheiat stadiul de formare a identității din dezvoltarea sa.

Dacă nu am identitate, nu pot să particip la petrecere. Am fost înstrăinat de părți vitale ale ființei mele, prin urmare, cum pot să mă manifest într-o relație? Dacă nu știu cine sunt, cum pot să-ți spun ție cine sunt? Dacă nu am un sine, cum pot să mă dăruiesc altcuiva? Iar dacă nu pot prezenta un sine destul de matur, autentic celor apropiați, cum mă pot aștepta să cunosc intimitatea?

Codependentul în relații

După cum am sugerat, codependenții joacă în copilărie roluri care devin distructive la vârsta adultă. Unele dintre aceste roluri au fost identificate de Earnie Larson.⁷ Le prezint aici, cu modificările mele.

îngrijitorul și bebelușul. Mulți adulți care joacă rolul de îngrijitori au jucat rolul eroului în copilărie, și încă derivă stimă de sine din faptul că au grijă de oameni. Au un sentiment aproape înăscut al obligației. Simt că trebuie să-și câștige dreptul de a exista. Îngrijitorii îi atrag pe cei care au nevoie de afecțiune, oamenii neajutorați, și leagă relații permanente cu ei.

Pe de altă parte, bebelușii cresc cu credința că, dacă nu vor să facă un anumit lucru, chiar nu trebuie să-l facă - altcineva va face lucrul respectiv în locul lor. Au un sentiment înăscut al drepturilor lor. La vârsta adultă, bebelușul este atras de oameni care vor avea grijă de el și care îi vor fi părinți. Îngrijitorii se căsătoresc cu bebeluși. Pur și simplu se caută unii pe alții.

Victima și abuzatorul. Victimele îmbracă două forme: martirul și căutătorul de apreciere. Cei care doresc să placă altor oameni își derivă respectul de sine din faptul că îi fac pe alții fericiți. Au un dar înăscut să se adapteze ușor. Se adaptează la orice cere situația. Nu-și apără niciodată drepturile; de fapt, nu au drepturi pe

⁷ Earnie Larson, „Life Beyond Addiction: Identifying Self-Defeating Learned Behaviors”, casetă video produsă de Fuller Video, Minneapolis, Minn.

care să le apere. Cea mai mare teamă a celui dornic să placă este aceea că va fi abandonat, și va face orice să evite lucrul acesta.

Martirii își capătă respectul de sine din sacrificiu. După Larsen, martirii glorifică durerea și dezamăgirea, și se mândresc cu faptul că pot suporta mai mult decât oricine altcineva.⁸

Abuzatorul învață încă din primii ani de viață că, ori de câte ori ceva nu merge cum vrea el, tot ce trebuie este să devină violent din punct de vedere fizic sau verbal. Abuzatorii își derivă stima de sine din intimidarea și controlul exercitate asupra altora. Arareori se scuza sau încurajează. Bineînțeles, se căsătoresc cu persoane dornice să placă și cu martiri.

Oala sub presiune și statuia. Statuia își păzește respectul de sine evitând reacțiile emoționale. Își păstrează calmul când toți în jurul lui o iau razna, iar apoi se dă înapoi și privește cu superioritate. Se mândrește cu faptul că nu-i pasă și că nu este afectată de sentimente „normale”.

Oala sub presiune este opusul statuii. În timp ce aceasta este ocupată să evite responsabilitatea emoțională, oala sub presiune îi internalizează sentimentele inexprimate (despre care presupune că sunt sentimentele lui - citirea gândurilor este unul dintre multele ei talente). Când explodează, partenerul său calm se simte superior deoarece nu se coboară la un asemenea comportament „copilăresc”.

Urmăritorul și fugarul. Această diadă include un om iute de picior urmărit insistent de un dependent de dragoste. Urmăritorul este dispus să facă orice pentru a obține iubirea veșnică a partenerului care nu este dornic să se lege, care însă îi cataloghează cu mare atenție greșelile pentru a avea o scuză să plece oricând vrea, aruncând vina pentru plecarea sa pe un defect al celuilalt, care, îndatoritor, poartă vinovăția. Multe cupluri căsătorite practică acest dans în relația lor, unul căutând afirmare și afecțiune, iar celălalt refuzându-i căldura și intimitatea.

Perfecționistul și nătângul. Perfecționistul își măsoară valoarea prin calitatea performanțelor sale. Imaginea sa de sine se

⁸ Ibid.

bazează pe perfecțiunea sa. Nu este niciodată mulțumit de sine, nici de ceilalți. Aceasta înseamnă că aproape oricine va fi bun să-i fie partener, pentru că indiferent de cât de bun este partenerul, perfecționistul îl va considera nătâng pentru a-și hrăni propria-iluzie a superiorității.

Boala atrage boală

Pe baza sistemelor descrise mai sus, s-ar părea că aproape toate relațiile sunt disfuncționale. în cuvintele marelui Earnie Larsen: „Bolnavii atrag bolnavi, iar cei sănătoși oameni sănătoși.”⁹ Bolnavii nu atrag oameni sănătoși.

Fără să-și dea seama, codependenții aleg parteneri ale căror simptome sunt opusul perfect al simptomelor lor. Apoi încep să facă muzică împreună. Bine ar fi ca lucrurile să stea astfel! în schimb, ei fuzionează și se sleiesc, facilitând astfel tot mai mult boala celuilalt! în tot acest timp, fiecare dă vina pe celălalt pentru eșecurile sale. Multe relații sunt caracterizate mai degrabă de adicție și codependență decât de iubire. Totuși, există speranță pentru orice relație, dacă partenerii sunt dornici să-și asume responsabilitatea pentru recuperare.

Un specialist spunea că bolile de dependență au putere de moarte asupra victimelor lor.¹⁰ Cred că acest gând este corect. Tragedia nu este atât de mult că oamenii decedează fizic datorită acestor boli. Tragedia este că trăiesc doar pe jumătate. Recuperarea este un proces de creștere, de reînviere - renașterea amintită în Scriptură! Poate „a deveni ca acești copilași” reprezintă acceptarea unei realități imposibil de negat: suntem toți copii imaturi în trupuri de adulți și trebuie să fim transformați, să ne naștem din nou.

Recuperarea urmărește tocmai acest scop!

⁹ Ibid.

¹⁰ Fred Downing, „The Family Disease Workshop”, casetă video produsă de Paradox Productions, 1984.

Capitolul 22

Ambiție „sfântă”

Creștinii care doresc să le slujească alcoolicii fac adesea greșeala să presupună că problema alcoolicii este lipsa voinței. Dacă s-ar hotărî odată, ar putea renunța. Din moment ce voința lui este în mod vizibil slabă, voluntarii creștini bine intenționați încep să se joace de-a paznicul — să se interpună între alcoolici și magazinul cu băuturi pentru a-l împiedica să bea. Aceasta este, cel mult, asistență codependentă.

Pastorul Wheeler a venit la o ocazie de rugăciune având în minte un astfel de plan. Un membru al bisericii sale îi ceruse ajutorul în depășirea problemei pe care o avea cu alcoolul. Clericul acesta sincer era dornic să fie de ajutor. Cu umilință, le-a cerut sfintilor să se roage și ie-a destăinuit toate detaliile problemei tânărului (fără să se gândească măcar la faptul că îi viola astfel anonimatul).

Pastorul îi dăduse tânărului mai multe texte biblice care promiteau biruința. Îi introdusese în prezența unei Puteri Superioare, Iisus Christos. Mersese acasă la tânăr și-l ajutase să arunce băutura. Apoi îi făcuse un program prin care să fie mereu ocupat, astfel încât să nu fie ispitit să bea. Intenționa să se întâlnească în fiecare dimineață cu el pentru rugăciune, să-l ducă și să-l ia de la serviciu, ca să nu se oprească pe la vreun bar.

Pastorul i-a rugat pe toți cei prezenți să i se alăture în încercarea de a obține biruință pentru acest tânăr. Câțiva membri s-au oferit să ajute la păzirea tânărului de cele rele. Dacă suficient de mulți oameni erau dispuși să ajute, vor fi siguri că nu este nicio

1 o Imperfect într-o familie perfectă

clipă singur. Nici pastorul, nici membrii nu-și dădeau seama că, fără să vrea, îl împuterniceau pe alcoolic. Se iluzionau și îl amăgeau si pe el să creadă că puteau să-i controleze problema cu băutura si să-i administreze viața. Nu există îndoială asupra faptului că intenția lor era bună. Dar, pur și simplu, nu știau cum să-l ajute.

Creștinii sinceri care încearcă să slujească alcoolicilor si dependenților sunt înclinați să trateze simplist problema. Cred că rugăciunea specială, studiul bibliei, o dietă sănătoasă, exercițiul fizic, credința în Dumnezeu etc., vor vindeca alcoolismul. Din nefericire, acest gen de program îl va transforma pe alcoolic într-un ambițios „sfânt”, în cel mai bun caz, sau îl va împinge la sinucidere, în cel mai rău caz.

Când alcoolicul își pune ambiția la lucru, își controlează problema cu băutura legându-se de pat sau de brațele unui fotoliu până când încheieturile mâinii i se albesc. Cel care însă acționează sub impulsul ambiției „sfinte” face același lucru cu Biblia la subraț. Nu spun asta într-un mod nerespectuos.

Problema este că - indiferent dacă este convertit sau nu - alcoolicul este codependent. Este iritabil, iresponsabil, nesigur și imatur. Nu și-a tratat deficitul de creștere care l-au determinat să recurgă la alcool sau la droguri. Faptul că l-a acceptat pe Christos nu compensează pentru deficitul lui de creștere. Deși este abstinent, este încă imatur. Dacă îi iei alcoolul, rămâne un alcoolic uscat, cu sau fără Biblie sub braț.

Mulți dintre „convertiții” alcoolici ai Bisericii ajung abstenenți, dar nefericiți, în timp ce se luptă stăruitor să trăiască o viață creștină fericită, biruitoare. Ei folosesc religia ca drog - pentru a-și masca problemele mai profunde. Această strategie are puține șanse de reușită. Când alcoolicul „născut din nou” își revine din extazul religios inițial, va experimenta o prăpastie dureroasă ori o depresie care are toate șansele să-l conducă spre o recădere.

Alcoolicul cu un istoric familial dureros este rareori eliberat de atitudinile, credințele și comportamentele disfuncționale învățate în copilărie la fel de repede cum este eliberat de dorința de a bea.

Este mult mai ușor de pus dopul la sticlă. Dar în cazul în care comportamentele sale autodistructive nu sunt abordate terapeutic, dependența se va întoarce mai devreme sau mai târziu, deși poate într-o altă formă.

Codependență nu se vindecă de obicei instantaneu. Convertirea nu este un panaceu. Cicatricele dobândite în copilărie rămân. După cum sugeram mai devreme, rănilor și urmele lăsate de anii trecuți nu dispar ca prin minune odată cu nașterea din nou. Convertirea nu anulează consecințele traumelor din copilărie și nu restaurează deficitul existent în dezvoltarea emoțională.

Cu ani în urmă, când am început prima dată să lucrez cu dependenți, am primit cereri de angajare din partea mai multor alcoolici care experimentaseră tratamente miraculoase - eliberare instantanee de dorința de a bea. Erau foarte încântați de vindecarea lor și doritori să-i ajute pe alții aflați în aceeași situație. Invariabil, am descoperit că erau copilăroși, imaturi, pretențioși și iresponsabili. Erau creștini sinceri, dar care nu se maturizaseră niciodată. Convertirea lor poate că le stopase pofta de alcool, dar nu le vindecase imaturitatea.

Abstinență vs. pace

Glenn era un alcoolic creștin aflat în recuperare. Împreună cu soția sa, ținuse distanță de alcool de ceva vreme. Îl acceptaseră pe Christos ca Salvator cu șase ani în urmă și nu consumaseră nicio băutură și niciun drog de atunci încolo. Se simțeau recunoscători pentru abstinerea lor și erau grabnici să-I aducă slavă lui Dumnezeu pentru aceasta. Dar nu erau cu totul liniștiți, iar cei patru copii ai lor arătau foarte nefericiți. Glenn își descria situația cu aceste cuvinte: „Simt că stau pe capacul unui coș de gunoi din care alcoolismul meu încearcă să iasă la suprafață. Tot ce pot este să stau pe capac, în încercarea de a-l ține închis. Toată energia îmi este consumată de lupta de a nu bea. Doresc ușurare. În seara asta voi participa la prima întâlnire a Alcoolicilor Anonimi.”

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Alcoolicul nou convertit nu se poate abține să nu manifeste tipare adictive în gândire și comportament - „gândire negativistă” - deoarece, în pofida renașterii sale, este încă un copil imatur în trup de adult. Trebuie să se maturizeze. Este nevoie de o schimbare completă. Acesta nu se petrece la întâmplare, într-un mod magic sau miraculos. Trebuie să fie tratată specific în cadrul terapiei și a programelor în doisprezece pași. Până când beneficiază de ajutor, alcoolicul poate practica abținerea; dar liniștea, în sensul cel mai profund al cuvântului, îl ocolește.

În cartea sa *Dying for a Drink*, dr. Anderson Spickard relatează istoria unei treziri dintr-o biserică în care bețivul satului a fost salvat. A devenit personificarea harului divin pentru comunitate, o mărturie despre puterea minunată a lui Dumnezeu. El era „proba A” despre ceea ce este capabilă să facă biserica.

Cam la un an de la convertire, bietul om a avut o cădere și s-a îmbătat. Biserica lui a fost devastată. În dorința de a-l salva, i-au oferit soluțiile standard: studiul Bibliei, participarea la întâlniri de rugăciune, mărturisire, etc. A dat curs sugestiilor membrilor bisericii și nu a mai băut - timp de alte trei luni. Apoi a avut o nouă cădere.

Încă o dată a reușit să fie abstinent o perioadă de timp. Apoi a avut o altă recădere. Treptat, pe măsură ce aluneca în mod repetat, s-a mutat de pe prima bancă din biserică pe ultima. Rușinea îl despărțea de frații lui. Într-o seară, disperat fiind, a venit la o întâlnire de redeșteptare, doar pentru a pleca înainte de încheiere, spunând cuiva la ieșire: „Există doar o cale să încetez cu băutura.” A mers acasă, a închis ușa garajului, a urcat în mașină și a pornit motorul.

Încearcă mai serios, roagă-te mai mult

Sfatul pe care majoritatea creștinilor bine intenționați îl oferă pentru recuperarea din păcat și adicție este acela de a încerca mai serios în facerea binelui. După cum am sugerat deja, acest gen de sfat se bazează pe presupunerea că alcoolicul are puterea voinței. Adevărul este că aceasta îi lipsește. Voința sa a fost rănită sau

pierdută cu mult timp în urmă, probabil chiar înainte de a pune mâna pe primul pahar sau pe primul drog.

Când creștinii îl sfătuiesc pe dependent să exercite puterea voinței, lucrează împotriva propriului scop. După cum subliniază Gerald May: „Dependența nu este ceva de care să scăpăm pur și simplu luând remediul potrivit, pentru că în însăși natura adicției există această caracteristică — se hrănește din încercările noastre de a o stăpâni.”¹ Când încercările dependentului de a stăpâni adicția eșuează, credința lui în Biserică și în Dumnezeu este zguduită puternic. Mulți alcoolici disperați s-au rugat cu sinceritate și au încercat mai mult și mai mult, doar ca să eșueze din nou.

O mărturisire emoționantă despre acest efect a fost făcută de un profesionist respectat care este alcoolic în recuperare: „Sunt a treia generație de adventiști, spune el, și sunt a treia generație de alcoolici. Nu veți ști niciodată ce eforturi am făcut pentru a înceta să beau. Când nu au funcționat, am încercat mai tare. Și am băut din nou. Apoi am încercat și mai tare... Dar am băut din nou. Apoi am încercat încă și mai tare.”

Când un dependent sau un alcoolic epuizează resursele Bisericii (rugăciunea, invocarea făgăduințelor, exercitarea puterii voinței, predarea inimii Domnului, umplerea cu Duhul Sfânt, ungerea și rugăciunea etc.) și nimic nu funcționează, ajunge la concluzia că, dacă Dumnezeu nu-i poate asigura biruința așa cum a promis că va face, atunci ceva este în neregulă cu Dumnezeu, ceva este în neregulă cu el însuși sau cu membrii bisericii care vorbeau verzi și uscate. Indiferent de nuanță, cert este că omul devine disperat.

Intr-o perioadă de trei luni, am aflat povestirile tragice a trei dependenți din medii adventiste care s-au sinucis în timp ce aplicau metoda „încearcă mai serios, roagă-te mai mult”. Fiecare credea ceea ce învățase la biserică — că dacă te rogi cu sinceritate un timp suficient și dacă încerci cu destulă seriozitate, vei câștiga biruința.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Doi dintre cei trei s-au sinucis a doua zi după Cina Domnului. Au participat la unul dintre cele mai sfinte servicii ale Bisericii, doar pentru a fi copleșiți de compulsiunea de a bea câteva ore mai târziu. În disperarea lor, au hotărât că singura modalitate de a fi drepi înaintea lui Dumnezeu și de a afla împăcare cu El era să se pocăiască și apoi să se sinucidă, înainte de a avea ocazia să păcătuiască din nou.

Biserica a făcut ce a putut, dar a fost insuficient. Nu sugerez că Dumnezeu a eșuat. Nici nu cred că aceia care și-au pierdut viața au eșuat. Pur și simplu nu au avut parte de ajutorul necesar la momentul potrivit. Adevărul este că sistemul a eșuat. De ce? Deoarece erau orbi și nu au văzut.

Poate că aceste tragedii ar fi prevenite dacă noi, în biserică, ne-am umili și am recunoaște că nu ne pricepem să vindecăm alcoolici. Nu avem toate răspunsurile. Sevrăjul datorat lipsei substanțelor care schimbă dispoziția lasă loc unei crize fizice și emoționale - un fel de psihoză toxică - pe care membrii laici nu sunt pregătiți să o trateze.

Dependenții și alcoolicii în sevrăj și la începutul recuperării au nevoie de călăuzirea medicilor și a altor profesioniști, precum și de susținerea altor dependenți aflați în curs de recuperare, care au trecut prin experiențe similare. Pentru noi, creștinii, a presupune că deținem cunoașterea unei modalități superioare de vindecare a alcoolicilor este un semn de aroganță și un semn clar al propriei noastre gândiri dependente.

Marsha a crescut într-un cămin abuziv fizic. A fost bătută de părinții ei care frecventau biserica, dar care își supuneau copiii în mod obișnuit la un abuz josnic. Este inutil să spun că pentru ea era dificil să împace mărturisirea de credință a părinților cu comportamentul lor față de ea.

În liceu, a început să consume alcool și să se drogheze. Apoi a întâlnit un băiat adventist care a devenit cavalerul ei în armură strălucitoare. S-au căsătorit în grabă. După căsătorie, ea s-a botezat în biserică. Era o schimbare majoră pentru Marsha, dar dorea să

se poată închina împreună cu soțul ei, și a jurat de bunăvoie că nu se va atinge de alcool și de droguri pentru a deveni membră în biserică. În pofida deciziei luate, nevoia de a bea și de a se droga nu a dispărut. S-a adresat pastorului pentru ajutor. Ar fi în regulă să participe la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi? - a întrebat ea.

După părerea lui, a merge la A.A. ar fi fost o violare a textului „în Christos toate lucrurile s-au făcut noi”. Auzise că membrii A.A. se identifică drept alcoolici și consideră că alcoolismul este o boală incurabilă. El credea că aceasta este o negare a puterii lui Dumnezeu. A sfătuit-o să depindă întru totul de Domnul și să se implice mai mult în biserică, în loc să participe la întâlnirile A.A.

Zece ani mai târziu, problemele lui Marsha cu băutura și drogurile scăpaseră cu totul de sub control. Divorțase de soțul ei. Copiii îi fuseseră luați din custodie pentru că îi abuza fizic. Și a fost spitalizată pentru tentativă de suicid.

Biserica iubitoare

Am menționat patru persoane ale căror dependențe le-au împins spre tragedie. În fiecare caz, ajutorul Bisericii a fost căutat. Iar Bisericii i-a păsat. Dar nu a fost suficient pentru a preveni tragediile care au urmat. Aceste povestiri ar fi putut sfârși diferit dacă cei suferinzi ar fi fost plasați într-un centru de tratament sau dacă ar fi mers la întâlniri A.A. Dar în lipsa unei rețele de creștini bine informați care să-i îndemne spre acest gen de ajutor, au pierdut totul.

În fiecare caz, bisericile și-au epuizat repertoriul de resurse și nu au sugerat nici măcar o dată asistență profesionistă, cu o singură excepție. În cazul acela, un membru i-a sugerat unui dependent să caute ajutor profesionist. Dar dependentul, care era medic, a crezut că poate să se descurce singur în timpul sevrăjului. Refuzul de a accepta ajutor l-a costat viața.

Să punem aceste pierderi tragice în contrast cu cazul unei biserici mici din Texas. Pentru a favoriza creșterea bisericii, pastorul a ținut un seminar pe tema Apocalipsei. Un cuplu tânăr a citit un

1 o Imperfect într-o familie perfectă

anunț despre întâlniri și a hotărât să participe. Au fost impresionați de mesajul, căldura și bunătatea membrilor bisericii. La sfârșitul seminarului, L-au acceptat pe Christos și au fost botezați.

Ceea ce au uitat să spună însă noii lor biserici era faptul că ambii aveau mari probleme cu drogurile. Erau convinși că, dacă vor deveni creștini, vor scăpa de dependența lor și, pentru o vreme, așa a fost. Dar, după câțva timp, tânărul a reluat consumul de droguri. Observând că nu mai venea la biserică, unul dintre prezbiteri l-a invitat la cină și l-a întrebat care este problema. Carlos a spus adevărul. Se reapucase de droguri.

Dându-și seama că tânărul avea o problemă pe care el nu era calificat să o administreze, prezbiterul a sunat la un centru de tratament și a cerut sfat. A fost încurajat să-l aducă pe tânăr pentru o evaluare, iar când s-a stabilit faptul că era nevoie de tratament profesionist, biserica a strâns bani pentru a plăti costurile.

De îndată ce Carlos a fost internat, pastorul și prezbiterul i-au contactat pe consilierii lui pentru a afla dacă mai puteau face și altceva. Când li s-a cerut să participe la Alanon Family Groups din zona lor ca să se poată purta cu Carlos într-un mod sănătos atunci când se va întoarce acasă, au făcut lucrul acesta de îndată.

Când soția lui Carlos a fost invitată să participe la Săptămâna familiei de la centrul de recuperare, biserica i-a acoperit cheltuielile de călătorie. Au trimis felicitări și scrisori de încurajare. În lunile care au urmat după reabilitare, biserica a oferit susținere și grijă - sub călăuzirea specialiștilor.

Aceasta numesc eu grijă competentă. Biserica avea o rețea de membri care au fost dispuși să-i trimită pe cei în nevoie în centre unde puteau fi tratați corespunzător. Nu au încercat să-l salveze ei înșiși pe Carlos. Dar, prin faptul că au accesat resursele disponibile, au fost instrumentul pentru salvarea lui.

Cei care tânjesc să manifeste caracterul lui Christos în fața unei lumi pe moarte au nevoie de o înțelegere corectă a dependenței și compulsiunii dacă vor să ofere susținere relevantă celor dependenți de substanțe. După cum spune Ellen White în cartea Hristos

lumina lumii: „Mântuitorul Și-a dat viața Sa prețioasă pentru a ridica o biserică în stare să îngrijească de sufletele întristate, ispitite.”²

Dumnezeu a dat răspunsul la dependență, iar principiile sunt biblice! Dar implementarea practică a acestor principii a fost realizată de oameni care erau probabil mai bine pregătiți să le pună în practică decât mulți creștini - un grup de alcoolici din Akron, Ohio, în 1935.

Cred că membrii Alcoolicilor Anonimi înțeleg alcoolismul și păcatul mai bine decât noi. Ei consideră alcoolismul o boală spirituală care are nevoie de un remediu spiritual. Modul în care ei aplică principiile spirituale este, la ora aceasta, net superior creștinismului practic al membrului de rând. De fapt, nici nu există comparație. Putem învăța de la ei, dacă suntem dispuși. Dar este posibil să fie nevoie să ne confruntăm propriile adicții, să ne recunoaștem ignoranța și să renunțăm la aroganță pentru a deveni buni ucenici, care se lasă învățați.

² Ellen White, *The Desire of Ages*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1940, p. 640, italice adăugate.

Vindecare pentru copiii adulți ai vameșilor și fariseilor

Mulți copii ce provin din familii fundamentaliste au concepții greșite despre Dumnezeu. Cu toate acestea, singura lor speranță de recuperare din dependență sau codependență este, în primul rând, acceptarea neputinței; în al doilea rând, credința într-o putere mai mare decât ei înșiși care le poate reda judecata sănătoasă și, în al treilea rând, să-și predea voința și viața în grija lui Dumnezeu, pe măsură ce îl înțeleg. Aici este de fapt problema: predarea voinței și a vieții în grija lui Dumnezeu este dificilă pentru cei care îl înțeleg greșit, așa cum se întâmplă cu mulți copii/adulți din cămine creștine disfuncționale.

Curaj pentru schimbare

Genealogia lui Janelle era impecabilă. Străbunicii ei fuseseră misionari, iar bunicul ei era predicator. Mama ei fusese o creștină conștiincioasă până când Janelle a împlinit patru ani. Apoi, totul s-a schimbat. Mama ei a fugit cu un alt bărbat, iar tatăl ei s-a recăsătorit și s-a mutat. Janelle și fratele ei au mers să locuiască cu bunicii. Fie bunicul ei a dezvoltat o tulburare mintală la bătrânețe, care ar putea reprezenta o explicație pentru comportamentul său ulterior, fie era în ascuns dependent de sex, cert este că a comis incest cu Janelle.

Așa cum se întâmplă adesea cu copiii abuzați sexual, victima și-a asumat rușinea abuzatorului. Bunicul lui Janelle s-a purtat

într-un mod nerușinat, iar ea i-a purtat rușinea, deși nu greșise cu nimic. Ani de zile a purtat rușinea în adâncul ființei ei. Pentru a-și anestezia durerea, a făcut ceea ce fac copiii care au fost atrași precoci în relații sexuale: a devenit ea însăși dependentă de sex/iubire/relații.

La vârsta de 15 ani, a fost atrasă de un adolescent care părea să o iubească. A rămas însărcinată și s-au căsătorit înainte ca Janelle să împlinească 16 ani. După nașterea fiului lor, Janelle și soțul ei au dus o viață de distracție și petreceri. Într-un final însă, Janelle s-a oprit și s-a întors în biserică. Soțul ei a continuat să bea și să se drogheze. Simțindu-se abandonată, Janelle s-a apropiat tot mai mult de biserică și de Dumnezeu. Încredințată de revenirea în curând a lui Iisus, era hotărâtă să fie pregătită pentru descoperirea Lui.

Deoarece între timp divorțase, Janelle era o tânără femeie care se simțea singură. În pofida convingerilor ei religioase, s-a încurcat cu un bărbat căsătorit de la biserică, și a început cu acesta o relație secretă. Se furișa pentru a petrece timp cu el, iar apoi, zdrobită de sentimentul de vinovăție, își promitea că nu-l va mai vedea niciodată. Dar, oricât încerca, nu se putea opri. Vinovăția ei era adâncă. În privința valorilor, susținea un cod conservator strict, pe care însă îl încălca în viața personală. Trăia o viață dublă și i-a devenit din ce în ce mai greu să-și ascundă comportamentul față de cei din biserică.

Într-un sfârșit de săptămână, neștiind exact încotro merge, a dat peste un grup creștin care încuraja cei doisprezece pași, unde i s-a prezentat posibilitatea recuperării. A simțit o mare ușurare și a început să participe la întâlnirile „Alcoolicii Anonimi” și „Codependenții Anonimi”. A cercetat pașii în lumina convingerilor ei și și-a dat seama că sunt corecți. A ajuns la concluzia că principiile programelor în doisprezece pași erau în armonie cu principiile ei, chiar dacă grupurile nu uzau de o terminologie specifică cu privire la Dumnezeu și credință.

În cele din urmă, Janelle s-a înscris într-un program pentru tratarea tulburărilor ei de dependență, unde s-a concentrat mai ales asupra problemei ei relaționale, recunoscând-o drept boală de

1 o Imperfect într-o familie perfectă

dependență, admitând că nu avea nici un control când venea vorba de sex sau alcool. Pentru că fusese abstinentă de câțiva ani, Janelle nu-și dădea seama de faptul că era, practic, alcoolică.

Și-a confruntat întreaga paletă de dependențe și compulsii care-i distrugau viața. Și-a dat seama că nu va putea găsi eliberare doar prin prisma crezului ei religios. Încercase deja asta, dar fără succes. A acceptat faptul că, dacă studiul Bibliei, rugăciunea, o dietă sănătoasă, munca și părtășia cu un grup de creștini iubitori puteau să o conducă la abținere, lucrul acesta s-ar fi întâmplat deja. Spre marea ei ușurare, a descoperit că, prin terapie și suportul unui grup în doisprezece pași plus afilierea ei la o biserică, putea să rămână în remisie. Treptat, impulsurile ei s-au diminuat. Astăzi, prin harul lui Dumnezeu, se bucură în Christos și în recuperare, luând fiecare zi pe rând.

De ce avem nevoie

Procesul vindecării de codependență implică patru lucruri: ajutor terapeutic pentru exteriorizarea sentimentelor vechi, reprimare; un proces de maturizare ce se ocupă de problemele legate de dezvoltare; un sistem de suport permanent; și redeșteptare spirituală.

Terapia. Este în interesul codependentului dacă, la un moment dat, face terapie. El are nevoie să scape de bagajul de durere adunat și să-și reseteze sistemul emoțional. Acest lucru îi conferă un bun start pentru recuperare. Prin terapie, poate studia tiparele negative din istoricul familiei sale și poate afla în ce fel a contribuit el însuși la perpetuarea lor în prezent. Astfel, își va da seama ce atitudini specifice, crezuri și comportamente trebuie să ajusteze pentru a face o schimbare.

Codependenții sunt deconectați de propriile sentimente. Ei trebuie să reintre în legătură cu propriile emoții, învățând să le experimenteze și să le exprime într-un mod sănătos. Trebuie să stabilească granițe și să învețe să le apere. Ei sunt concentrați asupra oamenilor și lucrurilor din jur. Trebuie să învețe să aibă grijă de ei înșiși. Trebuie să identifice nevoile umane normale și să-și permită

să aibă ei înșiși nevoi și dorințe. Și trebuie să învețe cum să-și asume responsabilitatea în vederea împlinirii cuvenite a acestor nevoi.

Codependenții nu pot menține un nivel sănătos de stimă de sine. Ei au nevoie să-și dezvolte o identitate și să devină puternici. Trebuie să învețe cum să fie interdependenți, în opoziție cu anti-dependența sau codependența (dependența de o anumită relație).¹

Codependenții nu au o bază pentru comportamentul normal. Ei tind să acționeze într-un mod extrem. Fără îndrumare, vor continua să se balanseze între o extremă și cealaltă. Au nevoie de ajutor să afle și să practice echilibrul. Trebuie să-și examineze sistemul familial și social pentru mesaje de autoanulare, și să-și regândească regulile și așteptările auto-impuse. Mare parte din durerea lor provine din așteptări nerealiste. Încearcă din răputeri să facă ceea ce trebuie, apoi se descurajează și renunță. Aceste lecții decisive pot fi învățate prin terapie. Timpul, cheltuiala și efortul merită din plin - este o investiție în viață.

Maturizarea. Al doilea element al recuperării constă în găsirea unei familii surogat în care codependentul să aibă parte de îngrijire și „înfierare” - oameni care-l vor ghida în procesul maturizării. Lipsa dezvoltării este o chestiune ce trebuie tratată într-un mod specific. Nu este suficient ca el însuși să dorească sau să se roage pentru maturizare.

Cea mai bună persoană ce poate juca rolul de părinte surogat este sponsorul. Sponsorizarea este oferită prin programele în doisprezece pași. Sponsorul și familia surogat (parteneri în recuperare) sunt elemente vitale în procesul de maturizare al codependentului. Aceștia îl vor iubi până când se va iubi el însuși. Va învăța de la ei ce este normal. Îi vor oferi îndrumarea care i-a lipsit în copilărie.

Cheia este să găsească îngrijire. Copiii din familii disfuncționale trăiesc într-o atmosferă cu nivel ridicat de stres și scăzut

¹ Pia Mellody, „Overview of Codependency”, casetă audio produsă de Mellody Enterprises, Wickenburg, Ariz., 1988.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

de îngrijire. Ei au nevoie de stres puțin și de multa grijă pentru a crește. După cum spune proverbul, niciodată nu e prea târziu să ai o copilărie fericită. În ce privește recuperarea, este sarcina codependentului să-și găsească o familie surogat care să-i acorde grija și îndrumarea de care are nevoie.

Sistemul de suport. Al treilea element din cadrul recuperării este sistemul de suport. Acesta trebuie ales cu atenție. Dependentul/codependentul trebuie să găsească oameni care sunt calificați să se adreseze în mod specific situației sale. Acest gen de suport este disponibil în cadrul întâlnirilor de genul „Codependence Anonymous”, „Alcoolicii anonimi”, Sexaholics Anonymous, Sex/Love Addicts Anonymous și CoSa sau S-Anon (pentru cei afectați de dependențele sexuale ale altor persoane), Incest Survivors Anonymous, „Narcotics Anonymous”, Alanon ori Naranon (pentru cei afectați de dependențele de substanțe ale altor persoane), Emotions Anonymous, Gamblers Anonymous, Workaholics Anonymous; ACOA (pentru adulții/copiii familiilor alcoolice sau disfuncționale), Overeaters Anonymous, etc.

În majoritatea comunităților, informații despre aceste grupuri pot fi obținute prin intermediul „Alcoolicilor Anonimi”, unui spital local, unui medic sau consilier.

Relația persoanei aflate în recuperare cu biserica sa este un alt aspect important. Îndrumarea spirituală și susținerea din partea credincioșilor pot fi o adevărată binecuvântare. Dacă este posibil, aceste relații merită păstrate. Pentru cineva care a suferit însă de abuz spiritual, acest lucru poate fi dificil. Când codependentul a progresat până la punctul în care și-a dezvoltat granițe bune, dacă simte că este pregătit, este de dorit să aibă loc o reconciliere cu credința religioasă.

Relațiile din biserică nu dublează și nici nu înlocuiesc grupul în doispzece pași. Creștinii aflați în recuperare au nevoie de ambele. Mulți aud despre Dumnezeu pentru prima dată în cadrul programelor în doispzece pași, după care se grăbesc să se afilieze unei biserici, înlocuind activitățile din cadrul programului

cu activitățile de la biserică. Aceasta s-ar putea să funcționeze sau nu, când vine vorba de abținerea persoanei față de dependența primară. Fără suportul și îndrumarea programului în doisprezece pași, o astfel de persoană va rămâne cu un handicap emoțional și social.

Unele biserici au grupe de studiu în doisprezece pași în timpul orei de studiu biblic de la biserică. Acestea nu sunt întâlniri oficiale în doisprezece pași (decât dacă se bazează pe cele douăsprezece tradiții ale Alcoolicilor Anonimi), însă pot fi o opțiune foarte bună pentru membrii bisericilor care au nevoie de suport continuu. Mulți sunt bucuroși să găsească astfel de întâlniri dimineața, când vin la biserică. Este minunat să poți sărbători recuperarea cuiva și dragostea sa pentru Dumnezeu și Scriptură în același timp.

Redeșeptarea spirituală. Din cauza naturii bolilor de dependență, cred că cea mai bună metodă ca un dependent să aibă parte de o recuperare sănătoasă și de o redeșeptare spirituală autentică este programul în doisprezece pași din cadrul Alcoolicii Anonimi sau al altor grupuri similare. Acești pași includ Evanghelia, în felul în care este înțeleasă de cei mai mulți dintre creștini. De fapt, ei promovează principiile creștine într-o manieră mult mai explicită și mai practică decât ne-am imaginat anterior majoritatea dintre noi.

Experiența mea creștină, înainte de afilierea la programele în doisprezece pași, consta de fapt din al treilea (convertirea) și din al doisprezecelea (mărturisirea) pas. Am încercat să înving o boală atât de gravă doar prin acești doi pași. De când am învățat să practic toți cei doisprezece pași, am avut parte de un succes mult mai mare în viața mea creștină și în recuperare.

Principiile practice învățate în cadrul programului de doisprezece pași au fost extrem de utile pentru mine. La aceste întâlniri, mi-a fost de un mare ajutor faptul că am putut vorbi despre detașare, neputință, anonimat, acceptare, umilință, onestitate, o minte deschisă și disponibilitate. Ca urmare, m-am simțit

1 o Imperfect într-o familie perfectă

mai aproape de Dumnezeu, de prieteni și de familie. Aceasta este redeșteptarea spirituală în plinătatea ei.

Apărarea vieții

Multer creștini le este frică să apeleze la servicii profesionale sau programe în doisprezece pași. Sunt conștienți că se află la ananghie datorită adicțiilor și compulsiilor — își dau seama poate și că sunt pe moarte. Totuși, se tem să nu-și compromită credința apelând la ajutor.

Aceasta este o chestiune de priorități. Am auzit recent despre un nou născut care a fost dus de urgență la spital din cauza nivelului foarte scăzut de hemoglobină. Nu se stabilise încă un diagnostic, dar se lua în calcul posibilitatea unei transfuzii. Părinții se temeau să-si dea consimțământul pentru transfuzie, datorită riscului de infectare cu HIV. Când au cerut sfatul unei prietene, asistentă medicală, ea le-a spus: „Apărați viața. Există riscuri, însă riscul de a nu-i face copilului transfuzia este mai mare decât riscul transfuziei în sine. Prima voastră grijă este să apărați viața."

Acum câteva luni, am primit un telefon de la un bărbat care mă ascultase vorbind la o emisiune radio. Era pe moarte din cauza codependenței și dorea să discute cu un consilier creștin. Mi-a spus că are nevoie de ajutor profesionist, dar că se teme să meargă la un centru de tratament sau la vreun grup în doisprezece pași, deoarece nu este sigur de nivelul spiritual pe care-l va găsi acolo. Indiferent de nivelul lui de spiritualitate, era pe moarte. I-am spus să-și apere viața.

Când cineva are un potențial suicidal ridicat, când este pe punctul de a suferi o mare pierdere, când sunt în joc sănătatea sau bunăstarea familiei lui, în primul rând trebuie să-și apere viața! La teologie se poate gândi mai târziu. Înțeleg frica pe care o au mulți creștini. Dar cred că puterea vindecătoare a lui Dumnezeu este prezentă în orice loc în care se fac eforturi susținute pentru apărarea vieții.

Cei doisprezece pași spre viață

Există un paragraf în prefața cărții *Twelve Steps and Twelve Traditions* (manualul oficial al Alcolicilor Anonimi) care sugerează că acești pași sunt un grup de principii de natură spirituală. Dacă sunt practicați ca mod de viață, pot frâna obsesiile, dând omului dependent sau compulsiv posibilitatea de a găsi fericirea, împlinirea ca întreg.² Cei doisprezece pași respectă evanghelia, așa cum o înțeleg eu.

Pasul 1 - Recunoașterea nevoilor. „Recunoaștem că nu avem putere asupra dependențelor precum alcool, sex, tutun etc., și că viața noastră ne scapă de sub control.” Eliberarea de compulsii și refacerea relației cu Dumnezeu și cu cei pe care-i iubim încep cu recunoașterea nevoii noastre de ajutor. Când cineva a încercat tot ce a putut, cât de mult a putut, iar eforturile nu au dat niciun rezultat, persoana în cauză este pregătită să facă acest pas. Este dureros să accepți înfrângerea, dar în același timp este eliberator. Recunoașterea neputinței este fundația pe care urmează să se construiască recuperarea.

Pasul 2 - Credința. „Credem că o putere mai mare decât a noastră ne poate reda sănătatea.” Odată admisă înfrângerea și neputința, persoana dependentă nu mai are altă alternativă decât să creadă într-o Putere mai mare decât a lui. Gândirea îi este dominată de o viață plină de atitudini și convingeri disfuncționale. Omul nu se mai poate baza pe propria judecată. Pentru a se vindeca, trebuie să găsească o Putere din afara lui, mai mare decât el.

Pasul 3 - Predarea. „Luarea deciziei de a ne preda viața și voința în mâna lui Dumnezeu, așa cum Îl înțelegem fiecare.” Acest pas sugerează ca dependentul/alcoolicul/codependentul să ia decizia de a-și preda viața în grija lui Dumnezeu, în felul în care Îl înțelege. Teoretic, majoritatea creștinilor practicanți se raportează foarte bine la acest pas. Facem adesea caz de expresia „predarea voinței”. Avem

² *Twelve Steps and Twelve Traditions*, Alcoholics Anonymous World Services Inc., New York, The A.A. Grapevine, Inc., 1953, p. 15.

însă experiență în a trece prin etapele predării, pentru ca mai apoi să ne comportăm ca și cum noi am deține controlul.

Primii trei pași sunt rezumați foarte frumos în cartea Hristos Lumina Lumii: „Dumnezeu nu poate face nimic pentru recuperarea unui om până când acesta, convins de propria-i slăbiciune și golit de auto-suficiență, nu se va preda stăpânirii lui Dumnezeu... Nimic nu este reținut unui suflet care este conștient de nevoia sa.”³

Pasul 4 - Cercetarea sufletului. „Efectuarea unei cercetări curajoase a sinelui, a unui inventar moral al propriei persoane.” Până în acest punct, persoana a fost probabil convinsă că problemele ei au fost cauzate de către alte persoane sau circumstanțe. Acum însă face o analiză onestă a punctelor tari și slabe. Până acum, compulsia nu i-a permis să vadă adevărul despre el însuși. Dacă este ca viața lui să se schimbe, această schimbare trebuie să înceapă printr-o autoevaluare realistă. Al patrulea pas promovează autocunoașterea. Înlătură negarea și amăgirea, ducând la adevăr. Scopul unei astfel de autoexaminări este identificarea oricărui aspect al comportamentului ce ar putea interfera cu procesul de recuperare.

Pasul 5 - Mărturisirea. „Recunoașterea față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de o altă persoană a naturii exacte a greșelilor noastre.” Prin acest pas, dependentul se eliberează de secretele care i-au hrănit boala. Dezvăluie adevărul despre el însuși, expune zonele întunecoase din viața sa și descoperă că este încă iubit și acceptat. Mărturisirea slăbiciunilor tale unei alte persoane este o experiență umilă, dar foarte benefică. Cel de-al cincilea pas conferă persoanei un sentiment al apartenenței pe care probabil nu l-a experimentat niciodată. Îi permite să dărâme podurile dintre comportamentul său vechi, bolnav, și noul stil de viață.

Pasul 6 - Disponibilitatea. „Pregătirea ca Dumnezeu să înlăture toate defectele de caracter”. Odată încheiat inventarul moral, creștinul aflat în recuperare este perfect conștient de defectele sale de caracter, nu în termeni generici, ci specifici. Își

³ Ellen White, *The Desire of Ages*, Pacific Press, Mountain View, Calif., 1940, p. 300, italice adăugate.

recunoaște vina în multe dintre situațiile trecute și este conștient de tiparele negative de comportament. Când verbalizează aceste defecte față de o altă persoană, nu le mai poate nega existența. Astfel devine responsabil.

Totuși, oricât de mult și-ar dori schimbarea, este încă neputincios. Defectele sale de caracter sunt parte intrinsecă a sistemului său de apărare care au servit unui scop. La un moment dat, l-au păstrat în viață. Când renunță la aceste mecanisme de apărare, codependentul se simte expus, vulnerabil. Singurul lucru mai dureros și mai dificil decât renunțarea la sistemul de apărare este păstrarea lui.

Pasul 7 — Transformarea. „In umilință I-am cerut lui Dumnezeu să ne îndeparteze nedesăvârșirile”. Dacă persoana în cauză nu este umilă la începutul acestui pas, cu siguranță va fi la finele lui. După ce I-a cerut lui Dumnezeu să-i înlăture defectele de caracter, comportamentul pare mai degrabă să se înrăutățească decât să se îmbunătățească. Este posibil așa ceva? Această agravare este doar aparentă, deoarece acum persoana este mult mai conștientă. Este realmente dezgustată de propriul comportament. Simțământul de neputință este amplificat. Acum știe cu siguranță că oamenii nu pot să-i vină în ajutor!

Pasul 8 - Căința. Pașii opt și nouă sunt printre cei mai importanți. Pasul opt spune: „Fă o listă cu toate persoanele pe care le-ai rănit și caută să-ți repari greșelile.” Înainte de pasul opt, este aproape imposibil ca un dependent să recunoască amploarea greșelilor sale. Totuși, în acest moment negarea și amăgirile au fost părăsite. Recunoaște scuzele și raționalizările de care uzează drept ceea ce sunt. Poate admite răul pe care l-a făcut fără să se urască. S-a lepădat de obiceiul de a păstra ranchiună și de a da vina pe alții. În momentul abordării pasului al nouălea este pregătit să fie sincer și umil.

Pasul 9 — Restituirea/reconcilierea. Este timpul ca trecutul să fie lăsat în urmă. Pasul al nouălea spune: „împăcați-vă cu cei cărora le-ați greșit, excepție fiind situația în care acest fapt i-ar răni

pe ei sau pe alții". Împăcarea presupune mai mult decât o simplă scuză. Înseamnă înlăturarea sau îndreptarea răului pe care l-am provocat. Suntem gata să acceptăm consecințele faptelor noastre, să plătim prețul, să reparăm pagubele. Bill Wilson, membru fondator al Alcolicilor Anonimi, spune: „Disponibilitatea de a accepta consecințele faptelor noastre anterioare, asumându-ne în același timp responsabilitatea pentru bunăstarea celorlalți, caracterizează adevăratul spirit al celui de-al nouălea pas”.⁴

Pasul 10 - Răspunderea. „Continuăm să ne facem inventarul personal, iar când greșim, recunoaștem imediat". Aceasta reprezintă conștientizarea instantanee și dorința de a ne recunoaște greșelile, împreună cu corectare lor pe loc. Nu ne mai este frică de faptul că vom greși. Oameni fiind, vom face greșeli. Atâta timp cât ne păstrăm dorința de a ne recunoaște greșelile și de a le corecta prompt, putem risca să fim imperfecti. Iar aceasta este o mare ușurare!

Pasul 11 - Rugăciunea și meditația. „Să căutăm prin rugăciune și meditație să îmbunătățim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum îl înțelegem fiecare, rugându-ne doar pentru a cunoaște care este voia Lui pentru noi și pentru puterea de a o împlini. Asocierea auto-examinare, meditație și rugăciune creează un fundament de nezdruncinat pentru viață”.⁵ Cercetarea sufletească din pașii anteriori a scos în evidență partea negativă a naturii noastre. „Meditația este pasul pe care îl facem pentru a ieși în lumina soarelui.”⁶ Ce pas măreț este acesta!

Prin rugăciune, îi cerem pur și simplu lui Dumnezeu ca, pe parcursul zilei, să așeze în noi înțelegerea voiei Sale și să ne dea harul prin care să putem face voia Lui. În afară de asta, nu cerem nimic.

Pasul 12 - Mărturisirea. „Beneficiind de redeșteptare spirituală ca urmare a acestor pași, încercăm să transmitem mesajul și altor alcoolici, aplicând aceste principii în toate interacțiunile

⁴ *Twelve Steps and Twelve Traditions*, p. 87.

⁵ *Ibid.*, p. 98.

⁶ *Ibid.*

noastre." Pasul doisprezece ne asigură că, în urma practicării celorlalți unsprezece pași, vom experimenta o redeșteptare spirituală. Cei care nu sunt familiari cu programul Alcolicii Anonimi ezită să se implice în organizații de genul „doisprezece pași” pentru că au impresia că folosirea termenului „Putere Superioară” în cadrul acestor grupuri este prea confuz. De fapt, flexibilitatea de care Alcolicii Anonimi dau dovadă în definirea lui Dumnezeu este unul din cele mai puternice puncte ale programului.

Toți cei care au avut parte de abuz spiritual se confruntă cu piedici mari în dobândirea unei imagini pozitive despre Dumnezeu. Au mari îndoieli cu privire la Dumnezeu. Nu-L mai cred. Nu mai au credință în El. A fi receptiv la Dumnezeu în felul în care El înțelegeau anterior este practic imposibil. Aceste persoane deseori consideră că au nevoie să găsească o putere din afara lor. Dacă nu găsesc o astfel de putere, vor fi limitați la propriile resurse mentale; iar atâta timp cât le accesează doar pe acestea, vor primi informații distorsionate.

Multe dintre aceste persoane consideră grupul în sine drept o putere superioară - nu o ființă supranaturală, ci o alternativă la sistemul lor de gândire distorsionat. Ei nu consideră grupul drept o entitate divină, ci mai degrabă o sursă de înțelepciune și călăuzire care merită mai multă încredere decât propria lor gândire. Biblia sprijină aceasta atunci când spune că „este înțelepciune în sfatul celor mulți”.

În general, conform literaturii A.A., în timp ce o persoană se îndreaptă spre cel de-al doisprezecelea pas, indiferent de trecutul sau îndoielile sale, El va „iubi pe Dumnezeu și-I va spune pe nume”.⁷ Va obține atunci mare satisfacție din a transmite mesajul Alcolicilor Anonimi altor persoane în suferință, prin împărtășirea propriei experiențe, putere și speranță. „Acesta este rezultatul celui de-al doisprezecelea pas în adevăratul sens al cuvântului. 'În dar ați primit, în dar să dați.'”⁸

⁷ Ibid., p. 109.

⁸ Ibid., p. 110.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Procesul recuperării din codependență și alte compulsii durează de obicei între trei și cinci ani. De la bun început, persoana experimentează o ușurare semnificativă. Viața se îmbunătățește în fiecare zi. Trebuie totuși să amintim că este vorba de un proces, nu de un eveniment. Nu există tratament ambulator. Citirea unei cărți nu va aduce vindecarea. Cunoștința, după spusele lui Terry Kellogg, nu face decât să ne transforme în prizonieri informați. Ca dependenți, ajutorul uman ne este insuficient. Dar, prin harul lui Dumnezeu și cu ajutorul altor oameni, recuperarea este posibilă.

Capitolul 24

Când Duhul Sfânt a venit la Akron

Într-o zi fericită din anul 1935, un alcoolic disperat din New York se îndrepta spre barul unui hotel din Akron, statul Ohio, când pașii l-au purtat către o listă cu bisericile din zonă, expusă în hol. Acești pași, deloc dramatici prin ei înșiși, au condus la înființarea unei mișcări ce avea să devină mijlocul de salvare pentru milioane de alcoolici din toată lumea.

Înnebunit la gândul că era pe punctul să se îmbete din nou după aproape trei luni de abținere, Bill Wilson, un agent de bursă care se afla în Akron în interes de afaceri, a sunat un preot episcopal. A presupus că ar avea o șansă să se abțină de la băutură dacă ar discuta cu o persoană care are aceleași probleme. L-a sunat pe preot ca să-i ceară o referință.

Wilson se alăturase „Grupului Oxford” din New York, inspirat fiind de exemplul unui prieten alcoolic, care renunțase la băutură devenind „religios”. (Grupul Oxford era o organizație creștină de redeșteptare, specializată în ajutorarea persoanelor ce aveau un stil de viață nesănătos.¹) În scurt timp, a avut o experiență spirituală. Miracolul s-a întâmplat în timpul ultimei lui internări în spital cauzate de alcool. Era un pacient cunoscut în acel spital și se săturase de asta. În disperarea lui, a izbucnit: „Doamne, sunt dispus să fac orice - absolut orice!”²

¹ Robert Hemfelt și Richard Fowler, *Serenity: A Companion for Twelve Step Recovery*, Thomas Nelson Inc., Nashville, 1990, p. 16.

² *Alcoholics Anonymous Comes of Age*, Alcoholics Anonymous World Services Inc., New York, 1957, p. 63.

El povestește: „M-am predat cu umilință lui Dumnezeu, așa cum L-am înțeles, dorind să-L las să mă ia în stăpânire. M-am predat grijii și călăuzirii Lui. Am recunoscut pentru prima dată că, prin mine însumi, nu sunt nimic; fără Ei eram pierdut. Fără șovăire, mi-am mărturisit păcatele, dorind ca noul meu Prieten să mi le îndepărteze de la rădăcină. De atunci nu am mai consumat alcool.”³

De îndată, Bill s-a apucat să ajute alți alcoolici. Deși nu a avut mari rezultate în eforturile depuse pentru ei, Wilson a reușit să fie abstinent. A ajuns să-și dea seama că există un mare potențial în comunicarea dintre alcoolici, iar aceasta a devenit temelia celor „doisprezece pași” ai Asociației Alcoolicilor Anonimi, numită și „transmiterea soliei”.

Dar în acea zi de duminică din Akron, Wilson își dorea un singur lucru: să se salveze pe sine însuși. Străin în acel oraș, a fugit de râsetele ce se auzeau din barul hotelului Mayflower și a pus bazele viitoarei tradiții nescrise a Alcoolicilor Anonimi: „înainte de a ridica un pahar cu băutură, ridică receptorul.”

Preotul îi dăduse lui Bill numerele de telefon a zece membri ai Grupului Oxford din Akron. Ultimul telefon pe care l-a dat s-a soldat cu rezultatul dorit. I s-a spus să o sune pe doamna Henrieta Seiberling. Bill i s-a prezentat cu următoarele cuvinte: „Aparțin Grupului Oxford și sunt un împătimit de rom din New York.”⁴

Doamna Seiberling a devenit persoana de legătură dintre Bill Wilson și bărbatul care urma să devină co-fondator al Asociației Alcoolicii Anonimi, dr. Robert Holbrook Smith. Fiind aproape ruinat pe plan profesional din cauza problemelor pe care le avea cu băutura, dr. Smith a fost „proiectul” doamnei Henrietta. Nereușind să-l ajute cu mare lucru până atunci, ea a văzut în acest telefon șansa de a încerca din nou să-l aducă pe bunul doctor pe calea cea dreaptă. Cabinetul și reputația lui se deteriorau rapid datorită

³ Alcoholics Anonymous, ed. a III-a, Alcoholics Anonymous World Services Inc., New York, 1976, p. 13.

⁴ Nan Robertson, *Getting Better, Inside Alcoholics Anonymous*, William Marrow and Co., New York, 1988, p. 31.

consumului necontrolat de alcool. Convinsă că Providența îl trimisese pe acest om din New York să-l ajute pe dr. Bob, Henrietta a fost gazda primei lor întâlniri, pe 11 mai 1935.

Smith nu a fost deloc încântat de invitația ei, dar până la urmă a binevoit să-i acorde lui Bill cincisprezece minute din timpul lui. Cei doi bărbați au intrat în biblioteca Henriettei și au stat de vorbă aproape șase ore. Acolo, aproape accidental, au descoperit această formulă consfințită care s-a dovedit de succes ca mijloc de vindecare până astăzi: posibilitatea cuiva de a-și spune povestea unei alte persoane, cu onestitate. Ei și-au împărtășit suferința comună.

Povestea alcoolicii Bill Wilson era lungă și dureroasă, iar a doctorului Bob la fel. Ambii bărbați aveau un potențial extraordinar ca talent și pregătire, dar niciunul nu atinsese măreția spre care aspira. Amândoi își sacrificaseră vocația, finanțele și statutul social pentru alcool. Ambii erau complet „înfrânți”, după cum relatau mai târziu.

Bill s-a eliberat de dorința nestăpânită de a bea datorită unei combinații de trei elemente: o experiență spirituală personală obținută prin contactul cu Grupul Oxford, asistența medicală a unui neurolog de la spitalul Towns, de la care a învățat natura gravă a alcoolismului, și sprijinul pe care îi acorda altor alcoolici ca și ei. Wilson a combinat mărturia personală cu cele mai bune cunoștințe medicale și cu cea mai eficientă abordare spirituală cunoscută la vremea aceea. Astfel, a creat un sistem care este și astăzi recunoscut la scară largă de oameni de știință și religie drept una dintre cele mai puternice forțe sociale din istoria umanității, care a dus la reînnoirea vieții mai multor oameni decât oricare alta.

Grupurile Oxford de pe vremea lui Bill Wilson și primele grupuri de suport pe care el le-a format împreună cu dr. Bob funcționau în maniera creștinilor nou-testamentari. Ținta lor era reînnoirea spirituală. Se adresau celor cu un duh zdrobit. Principiile cheie erau predarea, reînnoirea și mărturisirea.⁵

Locul în care acționau erau casele unde se întâlneau pentru rugăciune, studiu și împărtășirea experiențelor personale. Principiile grupurilor Oxford erau debarasarea de falsa mândrie, dependenta de o Putere Superioară pentru călăuzire, introspecție, mărturisire, reînnoire și ajutorarea altor persoane suferinde.⁶

Odată salvat din mocirlă, Wilson a început o campanie pentru salvarea altora ca el. Era pornit „să-i salveze pe toți alcoolicii pe care îi cădea privirea”⁷. Cu un zel evanghelistic, s-a apucat să hrănească și să ofere găzduire cât mai multor alcoolici în casa lui din Brooklin. Dar nu a avut un succes prea mare. Alcoolicii pe care încerca să-i salveze nu apreciau metodele lui insistente. Bill pur și simplu a exagerat, așa cum declara mai târziu: „Lois și cu mine am aflat că, dacă le permiteam alcoolicii să devină prea dependenți de noi, îi împuterniceam să rămână alcoolici.”⁸ Faptul că a devenit codependent de primii lui convertiți nu este surprinzător, ținând cont că orice persoană cu o personalitate dependentă are tendința să exagereze în orice face.

În Akron, Bill a petrecut aproape o lună dialogând continuu cu dr. Bob, când și acesta a devenit abstinent. Apoi au mers împreună prin spitalele din Akron pentru a căuta alți alcoolici cărora ar fi putut să ie împărtășească secretul. Unul dintre candidați era avocat, un alcoolic violent aflat în ultimul stadiu de dependență. A devenit primul convertit și al treilea alcoolic care s-a alăturat asociației lor. Astfel și-a început activitatea Asociația Alcoolicilor Anonimi. În primii patru ani, Asociația a atras doar 100 de membri, dar a crescut la peste 150 000 în douăzeci de ani, la peste un milion în patruzeci de ani și la peste două milioane astăzi (1993). Bill and Bob „au aprins scânteia care urma să devină flacăra primului grup Alcoolicii Anonimi.”⁹

⁶ Ibid., p. 19.

⁷ Robertson, p. 45.

⁸ *A.A. Comes of Age*, p. 74.

⁹ *Alcoholics Anonymous*, xv.

Inițial, întâlnirile de părtășie se desfășurau în case particulare, unde soțiile alcoolicilor așteptau răbdătoare în timp ce soții lor îl asistau pe „noul recruta”, ascultându-i „litania păcatelor înfăptuite datorită alcoolului și cererea de a primi eliberare”¹⁰. Primii membri au împărtășit unul cu celălalt tot ce aveau, după modelul primilor creștini din Faptele Apostolilor, capitolele 1-3.

Într-un final, grupurile Alcoolicilor Anonimi s-au despărțit de mișcarea Oxford datorită metodelor agresive ale acesteia. Wilson învățase printr-o experiență dureroasă că alcoolicii nu răspund la niciun fel de presiune. Ei trebuia conduși, nu obligați.¹¹ Wilson era de asemenea îngrijorat de înclinațiile politice ale mișcării Oxford, fapt ce a dus în final la dezintegrarea acesteia. El a dat dovadă de înțelepciune. Distanțarea Asociației Alcoolicilor Anonimi de mișcările religioase și politice, precum și adoptarea unei poziții de neutralitate au făcut ca acest program să fie acceptat de mai mulți oameni. El a deschis poarta astfel încât „toți cei care suferă să poată trece prin ea.”¹²

Totuși, mișcarea Oxford a creat climatul spiritual în care Alcoolicii Anonimi au reușit să supraviețuiască și să crească.¹³ Wilson a declarat: „Primii Alcoolici Anonimi au preluat ideile de introspecție, recunoaștere a defectelor de caracter, compensare pentru răul produs și interacțiune cu oamenii direct de la grupurile Oxford”.¹⁴ Aceasta a fost o moștenire valoroasă.

Viabilitatea lui Bill Wilson este pusă sub semnul întrebării în unele cercuri religioase din cauza imperfecțiunii lui. Într-o publicație creștină recentă, a fost descris drept „nerăscumpărat”, un termen care m-a surprins și m-a întristat în același timp. Astăzi, Wilson probabil ar fi diagnosticat ca alcoolic și victimă a unei depresii cronice moderate și, cu siguranță, ar fi considerat

¹⁰ Robertson, p. 21.

¹¹ *A. A. Comes of Age*, p. 74.

¹² Ibid., p. 167.

¹³ Ibid., p. 40.

¹⁴ Ibid., p. 39.

codependent. Wilson însuși a făcut aluzie la comportamentul codependent într-un articol publicat în Grapevine (publicație periodică a Asociației Alcoolicii Anonimi) în 1958, chiar dacă nu a denumit-o „codependență”.

În articolul respectiv, intitulat „Pacea emoțională”, a făcut referire la lipsa de maturitate și echilibru, și la impulsurile adolescentine pe care le considera caracteristici ale unui alcoolic. El descria codependență. „De la începuturile Alcoolicilor Anonimi, spunea el, am primit lovituri mari în toate aceste privințe din cauza eșecului meu de a crește din punct de vedere emoțional și spiritual.”¹⁵ Cu siguranță, această descriere se potrivește modului în care noi înțelegem codependență. Simptomele codependenței sunt descrise, fără a fi etichetate ca atare, la pagina 53 a cărții *Twelve Steps and Twelve Traditions*.

Bill a recunoscut că avea un „defect fundamental” pe care l-a numit „dependență - aproape absolută - de oameni și circumstanțe pentru a dobândi prestigiu, siguranță și altele asemenea”¹⁶. Bill era probabil ceea ce noi numim dependent de relații, o persoană care caută aprobarea, controlează și manipulează, cu alte cuvinte un codependent.

Lotuși, chiar și în slăbiciunea sa, Bill a fost un bun martor pentru alți alcoolici. Unul din ei declara: „Ca ființă umană căzută, nu aș fi putut să mă raportez la Bill dacă nu ar fi greșit și el, la rândul său. Nu m-aș fi putut ridica la înălțimea unui model perfect.”¹⁷ Aici rezidă un principiu important: oamenii acceptă mesajul cel mai bine de la cei pe care îi percep ca fiind asemenea lor.

Poate din acest motiv unii creștini au un personaj biblic preferat - se identifică cu slăbiciunile lui. Mulți dintre eroii Scripturii pe care îi prezentăm ca modele au fost ființe imperfecte, vinovate de păcate grave. Vă rog să observați că nu îl așez pe Wilson

¹⁵ Bill Wilson, „The Next Frontier: Emotional Sobriety”, *The A.A. Grapevine*, ian. 1958.

¹⁶ Ibid.

¹⁷ Robertson, p. 36.

pe o poziție de egalitate cu autorii Bibliei. Totuși, la fel ca Wilson, mulți dintre ei ar putea fi diagnosticați drept codependenți. Cu toate acestea, nu punem deloc la îndoială contribuția adusă de ei credinței creștine. În același fel, nu pot să mă îndoiesc nici de contribuția lui Wilson.

Alcătuirea celor doisprezece pași

Cu înțelepciune, tact, perspicacitate și, cred eu, călăuzirea Duhului Sfânt, Bill a început să formuleze cei doisprezece pași în 1938. Aceștia au fost extrași din principiile cheie ale programului Oxford: „Predarea necondiționată a voinței umane voinței lui Dumnezeu, realizarea unui inventar moral, mărturisirea („împărtășirea”) înaintea altor membrii, repararea răului făcut altor persoane și ajutorarea celor care au nevoie de ajutor, de bună voie și fără recompensă financiară.”¹⁸

În 1938, versiunea principiilor Alcoolicilor Anonimi suna astfel: „(1) Am recunoscut că eram înfrânți, că nu aveam nici o putere în fața alcoolului. (2) Am făcut un inventar moral al defectelor și păcatelor noastre. (3) Ne-am mărturisit sau împărtășit confidențial nedesăvârșirile altor persoane. (4) Am refăcut relațiile cu cei pe care i-am rănit prin consumul nostru de alcool. (5) Am încercat să-i ajutăm și pe alți alcoolici fără să așteptăm o răsplată financiară sau prestigiu. Și (6) ne-am rugat lui Dumnezeu, așa cum îl înțelegeam, pentru puterea de a practica aceste principii.”¹⁹

Din dorința de a le face mai explicite, Wilson s-a decis să dezvolte cele șase principii. El nu a vrut să lase „nici măcar o fisură prin care alcoolicul să se strecoare, raționalizând”²⁰. Neștiind câți pași avea să creeze, Bill s-a rugat pentru călăuzire și a început să scrie. Când a terminat, a numărat pașii din noua versiune și a descoperit cu încântare că era numărul apostolilor lui Christos.²¹

¹⁸ Robertson, p. 58.

¹⁹ *A.A. Comes of Age*, p. 160.

²⁰ Ibid.

²¹ Ibid.

Versiunea formulată de Wilson s-a modificat foarte puțin, deși a fost analizată și dezbătută de membrii de la ora aceea înainte de a fi publicată. În cele din urmă, au fost făcute câteva schimbări minore pentru a evita jignirea agnosticilor, ateilor, catolicilor sau episcopilor.²²

Păstrând mereu în minte scopul lor inițial (acela de a ajuta cât mai mulți alcoolici cu putință), Bill și echipa lui au folosit un limbaj accesibil pentru o gamă largă de oameni, din diferite medii de proveniență. Mi se pare că au avut o idee foarte bună. Bill a uzat în mod deliberat de un limbaj spiritual generic, și nu de termeni psihologici și religioși, pentru a crea un echilibru care să deschidă Asociația Alcoolicilor Anonimi oricărei persoane care avea nevoie de ajutor.²³

Aceasta este probabil una dintre cele mai eficiente trăsături ale programului Alcoolicii Anonimi. Nu este o dogmă. Calitatea de membru la Asociației Alcoolicilor Anonimi este disponibilă oricărei persoane care are dorința sinceră de a renunța la băutură. Poate că părțasia din biserică ar fi mult mai atrăgătoare pentru necreștini dacă ne-am da seama că dorința de a nu mai păcătui („du-te și nu mai jăcătu”) este singura calificare pentru a fi membru în familia lui Dumnezeu:

Scopul lui Bill în scrierea acestor pași și a „Cărții de căpătâi” a fost acela de a arăta în mod concret altor alcoolici cum s-au recuperat ei (primii aproximativ o sută de alcoolici).²⁴ Făcând aceasta, a urmat sfatul bunului său prieten, dr. Bob, care a spus: „Hai să nu complicăm lucrurile, Bill, ci să le simplificăm.”

Prin mărturia sa, un mare pastor a scris aceste cuvinte despre cei doisprezece pași: „Am devenit conștient de adevărata semnificație a celor doisprezece pași, nu ca etape spre abținere, ci mai degrabă ca principii pentru viață. Au devenit un mod de

²² Robertson, p. 70.

²³ A.A. Comes of Age, p. 17.

²⁴ Alcoholics Anonymous, xiii.

viață - un manual pentru o viață mai bună, mai plină, împlinită, echilibrată, matură, sănătoasă și, prin urmare, o viață fericită."²⁵

Când m-am implicat prima dată în programul de doisprezece pași, m-am simțit stânjenită. Mediul meu de proveniență religios era de așa natură încât eram puțin paranoică. Mă temeam că îmi voi compromite credința. Mă simt jenată să recunosc, dar acesta este adevărul. Totuși, după un studiu atent, am ajuns la convingerea că cei doisprezece pași sunt sinonimi cu principiile Scripturii pe care le-am prețuit dintotdeauna. Am descoperit că practicarea acestor pași mi-a îmbogățit experiența creștină.

Curând, am descoperit că participarea la grupurile în doisprezece pași părea să-mi îplinească o nevoie interioară pe care apartenența mea la biserică nu o îplinea. Am presupus (incorect) că ceva era în neregulă ori cu Biserica, ori cu mine. În cele din urmă, mi-am dat seama că nimic nu era în neregulă nici cu mine, nici cu Biserica. Pur și simplu, este imposibil ca toate nevoile unei persoane să fie împlinite într-un singur loc, și nici nu este necesar. Așa cum apreciez un supermarket pentru calitatea produselor și un altul pentru prețurile mici, la fel prețuiesc contribuția pe care biserica, dar și programele în doisprezece pași a avut-o pentru sănătatea mea mentală, pacea și salvarea mea.

Am găsit în biserică oameni ale căror crezuri și doctrine sunt aceleași cu ale mele. Viziunea noastră asupra viitorului este similară. Avem aceeași speranță și aceeași mântuire. Aceasta mă liniștește. Mă bucur să discut despre doctrine și să îmi amintesc de pionierii bisericii, printre care se află și bunicii mei. Este extraordinar să aparții unui grup de oameni care are aceleași obiective, aceeași misiune, aceleași tradiții, ritualuri și sacrameente.

În biserică și la întâlnirile în doisprezece pași, am găsit o părtășie autentică. Mă simt în largul meu cu principiile creștine fundamentale practicate în ambele locuri. De asemenea, dedicarea oamenilor implicați în ambele grupuri este pentru mine o sursă de

²⁵ *Emotions Anonymous.*, Emotions Anonymous International, St. Paul, 1978, p. 13.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

inspirație. Admir dorința lor de a nu precupeți nimic pentru a-și atinge obiectivul de a salva vieți.

Așa cum există anumite binecuvântări ce țin de apartenența la biserică, am descoperit binecuvântări specifice în cadrul grupurilor în doisprezece pași. Apreciez faptul că practică principii spirituale simple și specifice într-o manieră strategică. Sunt atrasă de caracterul concret și de simplitatea celor doisprezece pași. Sunt recunoscătoare mai ales pentru regula nescrisă a părtășiei din grupurile în doisprezece pași, care îndeamnă fiecare persoană să își efectueze propriul inventar moral, și nu pe al altora.

Consider tradiția anonimatului, care descurajează bârfa și critica, drept unul dintre elementele cele mai puternice și atractive ale întregului program. O altă trăsătură extraordinară care iese în evidență este spiritul lor tolerant, prin care chiar și cei care au recăderi sunt încurajați „să se întoarcă” pentru că „va fi mai bine”. Conceptul de dezvoltare al oricărei organizații în doisprezece pași se bazează mai degrabă pe principiul atracției, nu pe cel al promovării — un alt element unic și de valoare.

La fel ca alte mișcări mărețe din istoria bisericii, mișcarea Alcoolicii Anonimi a început cu un grup de oameni devotați care au avut o viziune. Așa cum declara Bill Wilson în cadrul uneia dintre ultimele sale alocuțiuni, în fața miilor de alcoolici prezenți la cea de-a douăzecea convenție aniversară a Asociației Alcoolicilor Anonimi: „Aproape că a devenit realitate faptul că acolo unde sunt adunați doi sau trei în numele Lui, va lua naștere un grup.”²⁶ Și, după modelul începuturilor umile ale multor organizații creștine de succes, „ceea ce odată arăta ca o ghindă neînsemnată a dat naștere unui stejar măreț”²⁷.

Ce altceva mai putem spune decât „slavă lui Dumnezeu!”

²⁶ *A.A. Comes of Age*, p. 82.

²⁷ *Ibid.*, p. 88.

Bucuria în Domnul și în recuperare

În analiza experienței mele, pot vedea semne ale codependenței încă din copilăria timpurie. Primele simptome observabile au fost acelea de salvator și îngrijitor. Eram un îngrijitor competent încă din primele zile de școală, când am început să-i apăr cu conștiinciozitate pe elevii batjocoriți de colegii lor. Dintotdeauna am fost atrasă de astfel de oameni, ceea ce indică în mod clar cum mă priveam pe mine însămi.

Am început să mă simt „inferioară” încă din clasa I. Eram cel mai mic copil din clasa noastră și mă comparam cu colegii de clasă, iar în urma acestei comparații eu nu ieșeam deloc pozitiv. Nu eram capabilă să fac ceea ce se aștepta de la mine. Plângeam din cauza lecțiilor pe care le aveam și eram îngrijorată tot timpul. Era prea mult pentru un copil de numai 5 ani, însă nu m-am dat bătută. Mi-am dat și mai mult silința.

Pe când am ajuns în clasa a III-a, îi depășisem pe colegii mei de clasă. Din acest motiv, părinții și învățătoarea au luat decizi bine intenționată de a mă muta în clasa a V-a, crezând că îmi fac o favoare. Nu și-au dat seama că, făcând acest lucru, mă abuzau din punct de vedere social și intelectual.

Acum eram cu aproape doi ani mai mică decât ceilalți colegi din clasă. Această situație a rămas neschimbată în toată experiența mea educațională și întotdeauna m-am simțit insuficientă și izolată.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

Ca micuță de 8 ani în clasa a V-a, nu eram capabilă de mare lucru la orele de sport, și întotdeauna eram aleasă ultima când urma să se desfășoare vreo competiție pe echipe. Trebuia să găsesc o modalitate de a compensa pentru aceasta, pentru a mă simți și eu valoroasă. Am ales ceea ce îmi era la dispoziție: reușita.

Când luam note de 10, părinții mei erau încântați. Mândria pe care o resimțeau pentru realizările mele m-a făcut să mă simt bine. Încurajările primite m-au determinat să caut și mai multe provocări academice. Am început să mă biciauiesc. Atunci când eram lăudată pentru realizările mele, dădeam pe gât o dușcă de respect de sine. Însă, atunci când intensitatea „extazului” se diminua, începeam să caut un alt obiectiv imposibil. Aceasta este povestea vieții mele.

Am absolvit clasa a VTII-a pe când abia împlinisem 12 ani și am mers la un liceu cu internat. Încă o dată mă luptam din greu să fiu acceptată de către colegii mei. După cel de-al doilea an de liceu, am început să iau cursuri la colegiu. Doi ani mai târziu, când am mers la Emmanuel Missionary College, m-am înscris direct în anul al doilea. În primul semestru, am urmat un curs avansat de religie care era predat la un nivel filosofic atât de înalt, încât mintea mea de 16 ani nu îi putea nicicum pătrunde. Am renunțat la cursul cu pricina și am fost deprimată în tot restul anului școlar pentru că aveam sentimentul că dădusem greș. Doi ani mai târziu mi-am obținut diploma de licență.

Având abia 19 ani și fiindu-mi teamă să înfrunt viața, m-am căsătorit cu un tânăr dependent de reușită la fel ca mine, el însuși copil adult al unei familii disfuncționale. Nunta noastră a fost exact în ziua absolvirii - nici măcar o zi sau o săptămână mai târziu.

Deja compulsia mea era vizibilă. Într-o săptămână am început studiile postuniversitare. În următorii câțiva ani, am sărit dintr-un proiect într-altul, luptându-mă să găsesc semnificație și respect de sine. Niciodată nu eram mulțumită și mă forțam să mai obțin încă un lucru. O perioadă, comportamentul acesta mi-a adus satisfacție. Atâta timp cât „îmi luam drogul” eram satisfăcută.

Fiul nostru cel mare s-a născut când aveam 21 de ani. La scurt timp, eram din nou la școală, aveam o slujbă cu jumătate de normă, eram mamă cu normă întreagă și îl sprijineam pe soțul meu în activitatea sa pastorală. La nici 6 luni după nașterea celui de-al doilea fiu, totul a început să se năruie. Dispoziția mea afectivă a început să cunoască suișuri și coborâșuri - o consecință inevitabilă pentru cineva cu un comportament extrem.

Depresia era pe urmele mele, iar eu goneam. Puteam la fel de bine să fiu dependentă de heroină. Trebuia să găsesc o modalitate de a elimina depresia. Dar „drogul” meu trebuia să fie acceptabil din punct de vedere social. Așa că am plonjat în munca pentru biserică. Eram cea mai bună soție de pastor pe care cineva a cunoscut-o vreodată.

Total inconștientă de ceea ce făceam, am alunecat într-o stare de acordare compulsivă de asistență. Dobândeam satisfacție și stimulare din faptul că rezolvam problemele tuturor celor din jurul meu - enoriașilor în primul rând, apoi prietenilor, rudelor și vecinilor. În curând, am devenit dependentă de a-i ajuta pe oameni. Aveam simțământul importanței și al prețuirii de sine. Trebuia să-mi câștig dreptul de a exista prin aceea că mă făceam utilă. Mă aflu înșă pe un teren nesigur.

Într-un final, depresia m-a doborât. Acum ce era de făcut? Nu mai știam la ce dependențe acceptate să apelez. Singurele soluții rămase erau inacceptabile atât pentru mine, cât și pentru biserică. Să-mi compromit valorile pentru a găsi eliberare? Nu puteam face asta! Ce ar crede oamenii despre mine? Nu mai aveam altă opțiune. Atunci m-am întors spre Dumnezeu și L-am implorat să mă salveze.

Astfel, m-am dat altei dependențe - religia (deși cred că nu religia era problema, ci natura mea dependentă). În orice caz, am experimentat o profundă transformare. Nu puteam fi mai neputincioasă, nici mai sinceră de atât. Mi-am recunoscut nevoia, dar încă nu puteam să-mi recunosc natura compulsivă.

În ciuda motivelor patologice pentru care L-am căutat, Dumnezeu S-a apropiat de mine. Îi sunt atât de recunoscătoare

1 o Imperfect într-o familie perfectă

că nu aşteaptă de la oameni motive „pure” atunci când ei îl caută. L-am căutat cu toată inima şi L-am găsit. Până în ziua de astăzi, preţuiesc această experienţă şi îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru salvarea pe care mi-a acordat-o. Umblam şi vorbeam cu Iisus. Eram umplută de Duhul Sfânt. Mă simţeam întreagă. Dar vai!, pentru că aveam o personalitate predispusă la dependenţe, tot ceea ce atingeam se transforma în viciu, inclusiv experienţa mea de creştin.

Ani de zile, mă folosisem de reuşită şi îngrijirea compulsivă pentru a-mi repara integritatea distrusă. Păreau să funcţioneze. Apoi, m-am folosit de oameni - soţul meu, copiii mei, membrii bisericii noastre, oamenii pe care îi ajutam. Dar am sfârşit din nou în depresie. Aşa m-am întors către religie. Nu puteam să mă satur de ea. Indiferent cât de mult citeam şi studiam, nu eram eliberată de durerea pe care o simţeam. Am început să memorez Scriptura. Am citit comentarii şi literatură inspiraţională. Am devorat tot felul de cărţi de auto-ajutorare, sperând că mă voi vindeca.

Indiferent ce făceam, nu puteam mulţumi bestia hămesită, nevoia insaşiabilă. Am trăit într-o lume care cerea mai mult decât puteam să dau. Nimic din ce făceam nu era vreodată destul. În aceste condiţii, mi-am interiorizat propriul supraveghetor. Am devenit cei mai mare duşman al meu. Mă pedepseam în mod constant cu muncă peste măsură şi aşteptări nerealiste. Fiecare succes era urmat de sentimente tot mai mari de inferioritate şi inadecvare. Creasem un zeu care nu putea fi îmbunătăţit, nici mulţumit. Dar, fără aprobarea acestui zeu, nu puteam supravieţui. Aceasta este dilema oricărei adicţii. Dependental transformă un om sau un lucru într-un zeu cu un apetit insaşiabil, pe care nu-l poate mulţumi niciodată.

Bineînţeles, familia mea a avut de suferit datorită comportamentului meu. La vârsta de 38 de ani, eram în stadiul patru de dependenţă de muncă. Prizam religie şi perfecţionism doar ca să mă simt normală. Nimic nu îmi mai plăcea. Eram un om gol pe dinăuntru, ruinat. Nu mai ştiam nici dacă vreau să trăiesc. Mă abuzasem fără milă încercând să fiu studentul perfect, soţia de

pastor perfectă, mama perfectă, creștinul perfect, profesoara perfectă, consilierul perfect.

La 44 de ani eram atât de epuizată pe plan profesional și personal, încât devenisem imobilă. Îi jigneam și îi îndepărtam pe membrii familiei, prieteni, colegi și clienți. Încercam atât de mult să îi „salvez” încât exercitam un control compulsiv care era în detrimentul lor, dar și - în primul rând - în detrimentul meu.

Când nu am mai avut puterea să fug, m-a copleșit depresia. Eram, așa cum spune profetul în cartea Plângerilor, „fără putere înaintea celui ce-l gonește”¹. În cea de-a patra și ultima fază a dependenței de muncă, religie, perfecționism și îngrijire, am simțit că Dumnezeu „m-a lovit cu pustiire și o lăncezeală de toate zilele”. Descrierea lui Ieremia cu privire la starea Ierusalimului este o definiție foarte bună a dependenței mele în ultimul stadiu: „Mâna Lui a legat jugul nelegiuirilor mele, care stau împletite și legate de gâtul meu. Mi-a frânt puterea. Domnul m-a dat în mâinile aceloră căroră nu pot să le stau împotrivă.”²

Relațiile importante din viața mea au avut enorm de suferit. Soțul și copiii mei erau tulburați. Nu mă abandonaseră încă, dar era doar o chestiune de timp. Era din ce în ce mai dificil de trăit cu mine. Eram pe punctul de a pierde tot: familia, cariera, sănătatea și viața.

Atunci, unul dintre cei mai prețioși oameni din lume mi-a spus: „Mamă, ai nevoie de ajutor.” În ziua următoare, m-am alăturat unui program pentru tratarea codependenței. A trebuit să admit că nu reușeam de una singură - a trebuit să predau armele. Eram un consilier pentru dependențe care își nega propriile dependențe. Nu mi-am dat seama că pierdusem controlul decât atunci când fiul meu m-a confruntat.

Codependența mea nu s-a datorat alcoolicii cu care am viețuit și lucrat. Am ales să trăiesc și să lucrez pentru dependenți pentru că eram codependentă, așa cum sunt 80% din persoanele

¹ Plângeri 1:6.

² Plângeri 1:13, 14.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

care prin munca lor oferă ajutor celor din jur. Nu aveam o problemă cu băutura, ci aveam o problemă cu viața. Nu mă puteam raporta la cineva fără să manipulez și să controlez, fără să ofer ajutor și validare. Trebuia să-i coordonez și să-i vindec pe alții.

Așteptam ca familia mea (atât cea biologică, cât și Biserica) să-mi îplinească nevoile emoționale, ca rezultat pentru bunătatea și grija pe care le-o ofeream. I-am făcut pe ei responsabili pentru bunăstarea mea. Iar atunci când nu au reușit să-mi ofere ceea ce doream, în termenii impuși de mine, am devenit supărată și retrasă. Eram arogantă și grandomană ca un alcoolic, deși nu consumasem alcool în viața mea. Singura diferență dintre mine și o persoană dependentă de droguri era că dependentul de droguri își tratează durerea cu substanțe, iar eu îmi tratam durerea prin oameni și proiecte.

Eram epuizată complet. Datorită lui Dumnezeu, tratamentului profesionist și a programelor în doisprezece pași, am descoperit libertatea de a mă iubi și mă accepta pe mine și de a oferi aceleași privilegii altora. Mi-am pus toată încrederea și speranța pentru viitor în Dumnezeu.

După cum spuneam mai devreme, pilda fiului risipitor este un exemplu clasic de dependență. Nu știu de ce tânărul era înclinat spre atitudini și gânduri dependente. Tatăl este prezentat în Scriptură drept părintele ideal. Poate nu fiisese astfel întotdeauna. Poate se liniștise (găsise vindecare de propriile dependențe) cândva, la bătrânețe. Cu siguranță, făcuse greșeli în creșterea fiilor săi. M-am întrebat nu o dată de ce tatăl a ales să-și încurajeze fiul dându-i partea de moștenire la cerere.

Poate că, asemenea nouă, tatăl nu era infailibil. Sau poate, asemenea Tatălui nostru ceresc, i-a dat fiului ceea ce orice tată iubitor ar oferi - libertatea. Indiferent de caz, fiul a plecat într-o țară îndepărtată și și-a cheltuit averea peste noapte.³ După o perioadă în care și-a deplâns starea nefericită, și-a dat seama că era înfrânt, și-a venit în fire și a urmat cei doisprezece pași pentru

³ Luca 15:13,14.

recuperare. (1) A recunoscut că este fără putere și că viața lui a scăpat de sub control: „eu mor de foame.”⁴ (2) A recunoscut că are nevoie de ajutor, că nu se poate descurca singur:

» Mă voi scula, mă voi duce la tatăl meu.”⁵ (3) Și-a predat voința și viața în mâinile tatălui, (4) și-a făcut un inventar moral, și (5) a recunoscut în fața lui Dumnezeu și a altor persoane că a greșit: „Tată, am păcătuit împotriva cerului și împotriva ta, și nu mai sunt vrednic să mă chem fiul tău; fa-mă ca pe unul din argații tăi.”⁶

În acest moment, fiul este întrerupt de bucuria tatălui. Transformarea ce are loc prin pașii 6-9 se petrece aproape instantaneu atunci când fiul îi mărturisește tatălui nevrednicia sa, iar tatăl îl acoperă cu propriile haine, redându-i astfel un loc de onoare în familie. Sunt convinsă că tânărul a învățat mai departe din propriile greșeli (10), că a păstrat legătura cu Tatăl ceresc (11) și că și-a împărtășit experiența, puterea și speranța cu alții, pe măsură ce timpul trecea (12).

Fiul risipitor a fost de fapt foarte norocos. Nu i-a luat mult să ajungă în fundul prăpastiei. Multe persoane dependente nu se prăbușesc mai repede de treizeci sau patruzeci de ani. Cei ce suferă de dependență chimică par să se prăbușească mai repede, în jurul vârstei de douăzeci de ani. Adevărul este că sunt norocoși. Persoanele cu dependențe „curate” suferă un timp mai îndelungat.

Așa cum se întâmplă ori de câte ori o persoană dintr-o familie dependentă începe recuperarea, status quo-ul este perturbat. Alți membri ai familiei sunt dați peste cap. Nu-și mai pot îndrepta atenția asupra „bolnavului”, dând vina pe el pentru problemele lor. Și ei trebuie să facă schimbări pentru ca relația să supraviețuiască.

Fiul cel mare, fratele fiului risipitor, se afla într-o asemenea situație. Era atât de supărat de repunerea în drepturi a fratelui mai mic, încât a refuzat să-i vorbească.⁷ Atunci când tatăl l-a invitat

⁴ Luca 15:17.

⁵ Luca 15:18.

⁶ Luca 15:18,19.

⁷ Vezi Luca 15:25-50.

1 o Imperfect într-o familie perfectă

să se bucure împreună la petrecere, fratele mai mare s-a plâns cu amărăciune. Era atașat (legat, dependent) de fratele mai mic prin propria ranchiună, mai dependent decât fusese vreodată fiul risipitor de stilul său de viață nociv.

În atitudinea fratelui mai mare văd atitudinea mea și a altor creștini. Avem un spirit de învinuire, batjocoritor și neiertător, față de dependenți și alcoolici. Nu realizăm că suntem la fel de bolnavi. Nu știm că dreptatea noastră nu este altceva decât o zdreanță murdară. Credem că, datorită „credincioșiei” noastre, merităm un tratament special, asemenea lucrătorilor nemulțumiți ai viei din Matei 20:1-15. Vrem ca privilegiile împărăției să fie ale noastre în exclusivitate, pentru că am muncit atât de mult pentru să le câștigăm. Dar nu va fi așa.

Dacă îmi împărtășiți credința în a doua revenire a lui Christos, atunci veți fi interesați de descrierea locului pe care îl vor ocupa alcoolicii în împărăția lui Dumnezeu: „Cei cărora Christos le-a iertat mult îl vor iubi cel mai mult. Aceștia sunt cei care, la sfârșit, vor sta cel mai aproape de tronul Lui.”⁸

Din anumite motive, văd această imagine ca pe o întâlnire a alcoolicilor anonimi, una la care sper să fiu prezentă. Atât fiul cel mare (codependentul), cât și fiul risipitor (alcoolicul) au fost întâmpinați de tata. Au fost sărbătoriți: „Fiule, i-a zis tatăl, tu întotdeauna ești cu mine, și tot ce am eu este al tău.”⁹ Pentru aceasta voi fi veșnic recunoscătoare.

Doamne, dă-mi liniștea de care am nevoie pentru a-i accepta pe oamenii pe care nu-i pot schimba, curajul să schimb persoana pe care o pot schimba și înțelepciunea de a ști că acea persoană sunt eu! Amin.

Ellen White, *The Ministry of Healing*, Pacific Press, Mountain View, Calif 1942, p. 182.

⁹ Luca 15:31.

Pentru comenzi, contactați Editura **Majesty Press International**

Adresa: Str. Victor Hugo Nr. 7, Arad 310347, jud. Arad

Telefon: 0257 347 999, Fax: 0357 811 548, Mobil: 0740 116 189

Web: **www.majestypress.com** Email: info@majestypress.com